



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação

Mestrado em Psicogerontologia Comunitária



PROJETO DE INTERVENÇÃO

Apoio Social e Relações de Vizinhaça na promoção do Envelhecimento Ativo

Carmen Isabel Ferreira Rodrigues

Beja

2014

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação

Mestrado em Psicogerontologia Comunitária

PROJETO DE INTERVENÇÃO

Apoio Social e Relações de Vizinhaça na promoção do Envelhecimento Ativo

Elaborado por:

Carmen Isabel Ferreira Rodrigues

Orientado por:

Professora Doutora Maria Cristina Campos de Sousa Faria

Beja

2014

RESUMO:

Este projeto de intervenção vai ser desenvolvido com o objetivo de perceber a importância que as relações de vizinhança e o apoio social vão ter no bem estar dos gerontes.

Na parte do estudo empírico será desenvolvido um estudo exploratório de caráter transversal com a intenção de trabalhar uma amostra de dez gerontes e perceber a forma como cada um deles vive as suas relações e até que ponto é que a existência ou inexistência de uma boa rede de suporte contribui para o envelhecimento ativo. Os instrumentos utilizados na recolha de dados serão a aplicação de um questionário e das escalas de bem estar e de apoio social a cada um dos gerontes.

Em face dos resultados obtidos será proposto um projeto de intervenção.

Palavras chave:

Gerontes, Intervenção Comunitária, Apoio Social, Relações de Vizinhança e Envelhecimento Ativo.

Abstract:

This intervention project aims to understand the importance of neighbouring relations and social support in the well-being of the elderly.

In the empiric study part a transversal exploratory study is developed following a ten elders sample population and understanding how each of them lives, their relations and to which point the existence or not of a support network contributes to healthy aging.

To collect and process information a questionnaire based on well-being and social support scales are applied to each elder.

An intervention project is proposed based on the results.

Índice

RESUMO

| | |
|------------------|-----|
| INTRODUÇÃO | p.1 |
|------------------|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| PARTE I ENQUADRAMENTO TEÓRICO | p.4 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|---|-------|
| 1. Envelhecimento | p.4 |
| 2. Envelhecimento Ativo | p.5 |
| 2.1 Saúde..... | p.7 |
| 2.2 Participação Ativa e Crítica dos Gerontes | p. 8 |
| 2.3 Segurança | p. 10 |
| 3. Relações Sociais e de Vizinhaça | p.10 |
| 4. Apoio Social | p. 13 |
| 5. Intervenção Comunitária | p.14 |

| | |
|--------------------------------|------|
| PARTE II ESTUDO EMPÍRICO | p.18 |
|--------------------------------|------|

| | |
|---|-------|
| 6. Metodologia..... | p. 18 |
| 6.1 Desenho do Projeto..... | p.18 |
| 6.2 Participantes..... | p.19 |
| 6.2.1Caraterização geográfica dos participantes | p.20 |
| 6.2.2 Caraterização dos participantes | p.21 |
| 6.3 Instrumentos de avaliação | p.21 |
| 6.3.1Escala de bem estar psicológico | p.21 |
| 6.3.2Escala de apoio instrumental e expressivo..... | p.22 |
| 6.4 Tratamento de dados | p.23 |
| 7. Apresentação e análise dos resultados | p.24 |
| 7.1 Caraterização sociodemográfica dos participantes..... | p.24 |
| 7.2 Análise das entrevistas..... | p.25 |
| 7.2.1 – Envelhecimento Ativo | p.26 |
| 7.2.2 – Relações Sociais | p.37 |

| | |
|---|-------|
| 7.3 Escala de Bem estar psicológico..... | p.49 |
| 7.4 Escala de Apoio Instrumental e Expressivo | p. 53 |
| 8. Discussão dos resultados | p.59 |
| 8.1 Discussão das entrevistas | p.59 |
| 8.1.1 Envelhecimento Ativo..... | p.59 |
| 8.1.2 Relações Sociais | p.64 |
| 8.2 Discussão Escala de Bem estar psicológico | p.68 |
| 8.3 Discussão Escala de Apoio Instrumental e Expressivo | p.69 |
| PARTE III PROJETO DE INTERVENÇÃO | p.71 |
| 9. Projeto de intervenção “Entre (laços) com a comunidade” | p.71 |
| 9.1 Objetivos da intervenção | p.72 |
| 9.2 Recursos necessários | p.72 |
| 9.3 Atividades a desenvolver | p.73 |
| 9.3.1 Descrição das Atividades..... | p.73 |
| 9.3.2 Calendarização das Atividades | p.78 |
| 9.4 Avaliação do Projeto | p.80 |
| 9.4.1 Grelha de Satisfação da Ação | p.81 |
| 9.4.2 Grelha de Satisfação da Atividade | p.82 |
| Síntese Conclusiva | p. 83 |
| BIBLIOGRAFIA | |
| WEBGRAFIA | |
| ANEXO I – Cronograma | |
| ANEXO II – Guiões da entrevista | |
| ANEXO III – Emails de pedido da escala | |
| ANEXO IV – Planificação mensal do projeto “Entre (laços) com a comunidade | |

Índice de Figuras

| | |
|---|-------|
| Quadro I – Desenho do projeto | p.19 |
| Quadro II – Dados socio-demográficos da amostra | p.25 |
| Quadro III – Formação escolar e profissional da amostra | p.25 |
| Quadro IV- Visão do processo de envelhecimento | p.27 |
| Quadro V – Rotina Diária | p.28 |
| Quadro VI – Prática de atividade física | p.29 |
| Quadro VII – Benefícios da prática | p.30 |
| Quadro VIII- Grau de autonomia | p.30 |
| Quadro IX – Estratégias adotadas | p.31 |
| Quadro X – Barreiras a prática | p.32 |
| Quadro XI – Atividades que desenvolve | p.33 |
| Quadro XII – Participação social no meio | p. 34 |
| Quadro XIII – Voluntariado | p.35 |
| Quadro XIV – Segurança | p.36 |
| Quadro XV – Medos | p.36 |
| Quadro XVI – Com quem vive..... | p.37 |
| Quadro XVII – Relação familiar | p.38 |
| Quadro XVIII – Relação com familiares distantes | p.38 |
| Quadro XIX – Frequência das visitas | p.39 |
| Quadro XX – Rotina Familiar | p.40 |
| Quadro XXI – Preocupação familiar | p.41 |
| Quadro XXII – Vivência no meio | p.42 |
| Quadro XXIII - Atividades desenvolvidas | p.43 |
| Quadro XXIV – Participação nas atividades | p.43 |
| Quadro XXV – Preocupação das entidades locais | p.44 |

| | |
|---|-------|
| Quadro XXVI – Proximidade dos serviços | p.45 |
| Quadro XXVII – Tipo de relação com os vizinhos | p.46 |
| Quadro XXVIII- Satisfação com a relação | p.46 |
| Quadro XXIX – Frequência de contacto | p.47 |
| Quadro XXX – Existência de colaboração | p.47 |
| Quadro XXXI- Sugestões ou comentários..... | p.48 |
| Gráfico I – Valores Finais “Autonomia” | p.49 |
| Quadro XXXII– Medidas de tendência central “ Autonomia”..... | p. 49 |
| Gráfico II – Valores finais “Controle do ambiente” | p.50 |
| Quadro XXXIII – Medidas de tendência central “Controle do ambiente” | p.50 |
| Gráfico III – Valores Finais “Crescimento pessoal” | p.51 |
| Quadro XXXIV – Medidas de tendência central “Crescimento pessoal” | p. 51 |
| Gráfico IV- Valores Finais “Relação positiva com os outros” | p.52 |
| Quadro XXXV- Medidas de tendência central “Relação positiva com os outros” | p.52 |
| Gráfico V – Valores Finais “Propósito de vida” | p.53 |
| Quadro XXXVI – Medidas de tendência central “Propósito de vida” | p.53 |
| Gráfico VI – Valores finais “Escala de apoio instrumental e expressivo” | p.54 |
| Quadro XXXVII- Medidas de tendência central “Escala de apoio instrumental e expressivo” | p.55 |
| Quadro XXXVIII- Valores finais “Vinculo de apoio afetivo” | p.55 |
| Quadro XXXIX- Medidas de tendência central “Vinculo de apoio afetivo” | p.56 |
| Quadro XL – Valores finais “Insatisfação com as relações intimas” | p.56 |
| Quadro XLI – Medidas de tendência central “Insatisfação com as relações intimas” | p.57 |
| Quadro XLII – Valores finais “Conflito” | p.57 |
| Quadro XLIII – Medidas de tendência central “Conflito” | p.58 |
| Quadro XLIV – Valores finais “Problemas com o dinheiro” | p.58 |
| Quadro XLV- Medidas de tendência central “ Problemas com o dinheiro” | p.59 |
| Quadro XLVI – Ações de treino da memória | p.74 |

| | |
|--|------|
| Quadro XLVII- Ações da atividade “Aqui entre nós” | p.76 |
| Quadro XLVIII – Ações da atividade “Querido Vizinho” | p.77 |
| Quadro XLIX – Calendarização das Atividades | p.79 |

INTRODUÇÃO:

O crescimento da população idosa é uma realidade em todo o mundo, mas, tal como Barbosa e Acosta (2010) referem, esta situação verifica-se com maior intensidade nos países em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial de Saúde, referida no estudo de Silva e Ferrugem (2007), o número de idosos no mundo atingirá 32 milhões de idosos em 2025. Perante esta realidade, muitos são os autores que se debruçam sobre o processo de envelhecimento no sentido de garantir que este prolongamento da vida seja vivido da melhor forma possível.

Na opinião de Najas et al (1994) o processo de envelhecimento manifesta-se a três níveis: biológico, psicológico e social. Estes autores referem que às “caraterísticas biológicas e funcionais agrega-se a pobreza, o analfabetismo, a cultura, a solidão e uma série de enfermidades não transmissíveis como a diabetes mellitus, a hipertensão arterial, o enfarte agudo do miocárdio e os acidentes cardiovasculares”.

Já Ramos (2005), defende que o envelhecimento pode ser considerado um conceito recente e ligado à sociedade industrial, uma “mistura de preconceitos e argumentos científicos” que traduz diferentes concepções do que se considera ser um “trabalhador velho” em função da dinâmica socioeconómica. Em períodos de crescimento ou de guerra, este trabalhador é valorizado porque se procura mante-lo ativo, enquanto que em períodos de crise, se insiste numa representação associada ao absentismo, à sinistralidade, à doença e à falta de produtividade para fazê-lo sair do sistema.

Fernandez-Ballesteros e Izal (1993), citados por Teixeira (2010), reforçam este aspeto ao referir que o marco simbólico de passagem para o estatuto do idoso se prende com a reforma, isto é, com a extinção da atividade laboral, que constitui um dos acontecimentos traumáticos fundamentais, pois conduz a uma situação de inatividade e a uma alteração profunda das rotinas quotidianas, cujas repercussões são negativas para a saúde e o bem estar do idoso.

Já Neto e Borgonone (1999) definem o envelhecimento como um processo em que existem modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Estas transformações determinam a perda gradual da capacidade de adaptação do individuo ao meio ambiente, o que pode ter uma incidência significativa nos processos patológicos.

Assim, o processo de envelhecimento pode ser mais ou menos doloroso, dependendo muito do estilo de vida adotado pelos gerontes e da forma como estes aceitam as mudanças que lhe estão inerentes. Surge então aqui o conceito de Envelhecimento Ativo. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Envelhecimento Ativo é o “processo de aperfeiçoar as oportunidades para a saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida, à medida que a pessoa envelhece”.

Perante a definição da Organização Mundial de Saúde e a forma como o processo de envelhecimento é visto socialmente, chegamos à conclusão de que é necessário dinamizar a participação dos gerontes na vida familiar, social, cultural, política e económica. É imprescindível fazer ver às pessoas idosas que a sua vida não está acabada, que ainda têm muito a dar à coletividade, principalmente no acompanhamento dos mais novos, no trabalho voluntário e no apoio aos mais necessitados. Tudo para além da sua valorização pessoal, que pode passar por coisas simples ou mais complexas. Dessa valorização são exemplos a prática de exercício físico, a alfabetização ou mesmo a frequência de locais de convívio. O importante é que os gerontes vivam o seu dia-a-dia da forma que mais lhes agrada e se sintam integrados nas famílias, comunidades e sociedades.

Assim sendo, um envelhecimento saudável depende do equilíbrio entre as capacidades mentais e físicas dos gerontes. O problema é que atualmente os gerontes e os indivíduos em idade ativa têm muitos hábitos sedentários, sem pensar na forma como estes podem ser prejudiciais e pôr em causa o seu bem-estar e processo de envelhecimento saudável.

À medida que os indivíduos vão envelhecendo, as questões do apoio social e das relações de vizinhança ganham importância, pois com o avanço da idade as relações estabelecidas com o meio alteram-se e muitas vezes surgem situações de dependência, que empurram os gerontes para o isolamento e para uma maior necessidade de apoio social.

Nas Ciências Sociais, a relação social diz respeito à forma como os indivíduos se relacionam uns com os outros quer na sociedade em geral, quer no interior de um grupo social. Saliente-se que foi Durkheim quem trouxe para a Sociologia pela primeira vez a questão das representações coletivas. Mais tarde, Moscovici parte deste conceito e cria a teoria das representações sociais.

Em relação às relações de vizinhança, Farias (2013) defende que estas só parecem ser positivas se os gerontes sobreviverem ao isolamento e mantiverem uma atividade social constante.

Já Fernandes (2009), ao abordar este conceito e procurar perceber como é que os papéis sociais e as relações sociais variam de acordo com o género chega à conclusão que estas se desenvolvem, tanto no domínio público como no domínio privado, segundo aquilo que a sociedade apresenta como universo masculino ou feminino. Assim, o universo masculino está associado ao mundo público, enquanto que o domínio da casa diz respeito ao universo feminino.

Destaque-se também que as relações de vizinhança são influenciadas, muitas vezes de forma inconsciente, por alguns aspetos sociais, ambientais ou culturais.

Assim, as relações sociais são muito importantes para o bem-estar dos indivíduos, pois moderam os efeitos do stress psicossocial, servem de amortecedores e reduzem a vulnerabilidade dos indivíduos aos agentes stressores.

Este efeito de redução de stressores acontece porque a frequência e a intensidade dos contactos sociais expressam um maior grau de integração social e o sentimento de preenchimento, beneficiando assim o bem-estar, a saúde e a proteção contra os comportamentos desviantes.

Com o presente projeto pretendemos perceber as alterações que as relações sociais e o apoio social vão sofrendo, à medida que envelhecemos e compreender até que ponto é que a existência ou inexistência de uma boa rede de suporte social e de apoio pode contribuir para o envelhecimento ativo dos gerontes.

Como não é fácil analisar estes aspetos ao nível nacional, dado que isso exigiria uma maior disponibilidade ao nível económico e temporal, iremos centrar este estudo num meio rural, a aldeia de Nossa Senhora das Neves, situada aproximadamente a 5 km de distância de Beja.

Tendo em conta que o presente estudo exige a concretização de um projeto de Intervenção Comunitária, não posso deixar de fazer referência ao conceito de Psicologia Comunitária, conceito que, segundo Ornelas (2008), surge na década de 60, numa atmosfera social de mudança e expectativa, inspirada pelos movimentos sociais emergentes e no decurso de um período de grandes transformações na sociedade em geral e na área de saúde mental em particular.

O termo Psicologia Comunitária surgiu em 1965, no âmbito da Conferência de Swampscott em Boston que incidiu sobre o papel dos psicólogos no movimento de saúde mental comunitária. Foram então definidas três prioridades: intervir ao nível da prevenção primária, intervir ao nível da comunidade e intervir numa perspetiva de mudança.

Atualmente, segundo Ornelas (2008), a Psicologia Comunitária parte da estrutura social e considera como seus objetivos intervir nos contextos e processos existentes, com o fim de modificar os ciclos de distribuição dos recursos comunitários e desenvolver novos recursos comunitários e sociais, recursos esses que se traduzem numa melhoria efetiva da qualidade de vida e bem-estar das populações.

Dentro da Psicologia Comunitária existe um conceito fundamental para o sucesso da intervenção, o Sentimento Psicológico de Comunidade. De acordo com Mcmillan e Chavis (1986), citados por Amaro (2007), o Sentimento Psicológico de Comunidade é “um sentimento de pertença que os membros possuem, de que os membros se preocupam uns com os outros e com o grupo e uma fé partilhada de que as necessidades dos membros serão satisfeitas através do compromisso de permanecerem juntos”.

Tendo em conta a pertinência destes conceitos, pretendemos com este estudo debruçarmo-nos sobre o apoio social e as relações de vizinhança com o objetivo de perceber a importância que estes dois aspetos vão ter no bem estar do gerentes. Assim sendo, a nossa pergunta de partida será: “ De que forma é que o apoio social e as relações de vizinhança vão contribuir para o envelhecimento ativo?”.

O presente trabalho será composto por três partes distintas: o enquadramento teórico, o estudo empírico e o projeto de intervenção.

Na parte do enquadramento teórico, iremos apresentar os conceitos que serão o suporte de todo o projeto de intervenção. Após o processo de pesquisa bibliográfica, pretendemos descrever os conceitos base que são: envelhecimento, envelhecimento ativo, relações sociais e de vizinhança, apoio social e intervenção comunitária.

No estudo empírico, será realizado todo o processo de investigação desde a definição do tipo de estudo até à recolha e tratamento de dados.

Numa fase final, perante os dados recolhidos e as conclusões a que chegarmos, será desenvolvido um projeto de intervenção comunitária com o objetivo de fortalecer o apoio social e as relações de vizinhança entre os gerentes.

PARTE 1 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO:

1. Envelhecimento

O envelhecimento é frequentemente sentido como uma descontinuidade que se manifesta na continuidade que vivemos no dia-a-dia. A imagem refletida no espelho não parece à mesma, quando comparada com a fotografia tirada há anos atrás.

Para iniciar a abordagem deste assunto é importante destacar os estudos que já foram desenvolvidos e as principais definições de envelhecimento.

De acordo com Cancela (2007), podemos falar de envelhecimento como se este fosse um estado tendencialmente classificado de “terceira idade” ou “quarta idade”. Porém, existem outros autores que defendem que o envelhecimento não deve ser visto como um estado, mas sim como um processo de degradação gradual e diferencial que acompanha toda a vida humana desde o nascimento até à morte.

Assim, o envelhecimento deve ser visto como um processo do desenvolvimento, que decorre desde o nascimento e ao longo da vida e cujas características dependem das vivências subjetivas de cada indivíduo. Havendo até autores que defendem que o processo de envelhecimento é composto por três níveis distintos: biológico, social e psicológico.

O envelhecimento biológico transporta-nos para a senescência, isto é, engloba todas as doenças e as perdas de faculdades a que os gerontes estão sujeitos ao longo deste processo.

O envelhecimento social, por sua vez, vai fazer referência à forma como a sociedade vê os gerontes e à alteração de papéis sociais que se verifica nesta fase da vida. Principalmente após a reforma, o geronte perde o papel que desenvolvia até ao momento e tem que criar uma nova rotina para o seu dia-a-dia. Este problema aumenta de gravidade porque na sociedade atual prevalece uma visão preconceituosa e negativa sobre a terceira idade que se reflete em vários aspetos do nosso quotidiano desde os livros para as crianças até às informações fornecidas pelos mass média. Santos (2000), citado por Martins (2010), demonstra que, desta forma, a imagem negativa é constantemente reforçada e as expectativas negativas que esta situação traz subjacente, transformam o grupo dos idosos num grupo social complexo e, por isso, envelhecer acaba por se tornar por si só um problema.

Por fim, o envelhecimento psicológico diz respeito à forma como o geronte encara todas as alterações que surgem ao longo do envelhecimento biológico.

Perante isto, consideramos que o envelhecimento é um processo universal e gradual, que provoca a perda funcional do organismo (diminuição da força, flexibilidade e, muitas vezes, o aparecimento de doenças e incapacidades), social (o geronte deixa de ser produtivo e, para este, a fase da reforma pode ser um corte com a sociedade produtiva) e psicológica (surgem novos sentimentos e desafios com a mudança de papéis).

Assim, envelhecer é transitar para uma nova etapa da vida, que deve ser encarada de uma forma mais saudável e proativa. Na forma como o processo de envelhecimento decorre, é muito importante ter em conta o modo como os indivíduos encaram todo o processo, pois é a sua atitude que pode levar a um envelhecimento mais ou menos doloroso.

De acordo com Freitas (2010), alguns gerontes revelam “recetividade a novas experiências, percebem a velhice como um estágio da vida mais amplo e profundo, no decorrer da

existência. Outros, pelo contrário, continuam rígidos às mudanças e ao modo de viver e identificar a velhice”.

A mesma autora constata que a velhice se torna mais suave, quando a vida foi intensa em experiência e rica emocionalmente, o que a leva a defender que a perda da juventude e da beleza se torna menos dolorosas quando novos valores são colocados nos seus lugares.

Ferreira (2010), na conclusão do seu estudo, salienta também este aspeto ao referir que “... quando não está associado a palavra ativo, o envelhecimento foi representado como sinónimo de perdas e incapacidades, o que demonstra as dificuldades vivenciadas pelos idosos em aceitar esta etapa da vida, compartilhando representações já espalhadas na sociedade.”

Perante este aspeto e a partir da perspetiva de desenvolvimento ao longo da vida, Baltes e Baltes (1990), citado por Lima (2011), propõem um modelo adaptativo ao processo de envelhecimento, composto por estratégias de seleção, otimização e compensação.

As estratégias de seleção abrangem as buscas de um melhor funcionamento psíquico perante os desafios. Aqui se encontram estratégias como a aprendizagem de novos comportamentos que permitam uma minimização da perda das capacidades.

As estratégias de otimização, por sua vez, transporta-nos para a aquisição ou articulação de meios para viabilizar a conquista dos alvos estabelecidos pela seleção, ou seja, se nas estratégias de seleção o geronte chega à conclusão que precisa de algum auxiliar de marcha para poder continuar a movimentar-se, nesta fase o geronte procura adquirir uma bengala ou um andador, tentando perceber qual o auxiliar que melhor responde às suas necessidades.

Por fim, as estratégias de compensação dizem respeito à perda de certas aptidões e envolvem uma procura de novas formas de manter ou melhorar as habilidades. Por exemplo, se o geronte percebe que já não é capaz de fazer as atividades da sua vida diária com a mesma força e flexibilidade com que as realizava antigamente, tem que procurar quais as atividades que pode continuar a desenvolver e as estratégias que pode adotar para desenvolver aquelas em que sente maior dificuldade.

Em jeito de conclusão, não é possível terminar a referência a este conceito sem dizer que as sociedades desenvolvidas e pertencentes ao primeiro mundo, são sociedades que marginalizam os gerontes, que os afastam e os isolam, ao passo que noutras sociedades denominadas “primitivas”, os idosos são os representantes máximos do saber, dos valores, da cultura dos povos, validado pela experiência, tal como Vallespir (2007) refere.

2. Envelhecimento Ativo

Atualmente, graças aos avanços da medicina e da ciência, é possível garantir ao ser humano uma vida mais longa. O problema é que este aumento da esperança média de vida não significa necessariamente um envelhecimento mais calmo e com mais qualidade, pois à medida que o número de idosos aumenta, cresce a prevalência e incidência das doenças crónicas ou degenerativas.

No entanto, este fato não deve ser considerado uma fatalidade, pois, tal como afirma Rodrigues (2008), é a interação do Homem com o meio ambiente e a própria organização social que determinam “o estado de envelhecimento de cada um”. A verdade é que a maior parte dos gerontes possui uma doença crónica e essa não afeta o seu quotidiano. Para um

envelhecimento saudável é fundamental a manutenção da autonomia, o problema surge quando se dá um descontrole das doenças crónico-degenerativas, implicando o surgimento de sequelas decorrentes e incapacidades.

Assim, tal como a autora refere, o envelhecimento saudável resulta da interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência económica, autonomia, integração social e suporte familiar.

Ferreira (2010) também faz referência a este aspeto ao definir o processo de envelhecimento como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que determinam a perda progressiva de capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo. O declínio destas funções aumenta à medida que o processo de envelhecimento avança, mas o ritmo a que ele se vai manifestando varia muito não só de órgão para órgão, mas também de indivíduo para indivíduo, pois está diretamente relacionado com as desiguais condições de vida e de trabalho a que os gerontes estiveram submetidos.

Tendo em conta esta ideia, Silva (2008) considera que as mudanças demográficas e o aumento da esperança média de vida trouxeram transformações surpreendentes que exigiram a criação de novos “mapas de vida” e o surgimento de uma quarta idade.

O autor defende que a terceira idade seria um momento de satisfação pessoal em que o indivíduo tem tempo para aproveitar e realizar todos os sonhos que tinha deixado para trás, devido à azáfama da vida profissional e familiar. Por sua vez, a quarta idade já vai corresponder a uma altura da vida em que surge a dependência, a decrepitude e a proximidade da morte.

Mota (2012) reforça também este aspeto ao referir que “os comportamentos tipicamente associados aos idosos referem-se à passividade e à imobilidade com reduzida atividade física, criando determinado tipo de padrões e estereótipos que determinam frequentemente a forma de agir deste extrato populacional. Este sedentarismo dos idosos é, na generalidade dos casos, mais o resultado das imposições sociais e culturais do que uma incapacidade funcional da sua sustentação. De fato, a senescência associada ao declínio das diversas funções e órgãos, não deve ser atribuída exclusivamente ao envelhecimento per si, mas fundamentalmente à inatividade física e ao desuso”.

Perante todas estas alterações que se verificaram, a Organização Mundial de Saúde teve a necessidade de criar um novo conceito que fizesse referência a este novo estilo de envelhecimento e realçasse a importância que o mesmo vai ter no bem-estar e na qualidade de vida dos gerontes. Assim, em 2002 a Organização Mundial de Saúde chegou a definição de Envelhecimento Ativo como “o processo de aperfeiçoar as oportunidades para saúde, participação e segurança, de modo a realçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Na verdade, o cuidado em manter uma vida ativa é muito importante para o processo de envelhecimento, pois a prática de uma vida ativa pode vir a ser uma ajuda no retardamento e atenuação das alterações funcionais que o processo de envelhecimento traz subjacentes.

Existe uma série de fatores que condicionam o envelhecimento ativo e, por isso, têm que ser tidos em conta quando se concebem as políticas e programas sociais. O primeiro aspeto a ter em conta é a necessidade dos sistemas nacionais de saúde concentrarem os seus esforços na promoção da saúde e na prevenção das enfermidades.

O segundo fator a ter em conta é o aspeto económico. Atualmente, a maioria dos gerontes não têm rendimento suficiente para fazer face às várias adversidades que enfrentam diariamente, desde a toma de medicação, até ao pagamento dos serviços que os ajudem a desenvolver as atividades da vida diária, que não são capazes de realizar autonomamente. Este aspeto afeta a sua saúde e dependência.

Outro elemento importante é o ambiente físico, pois este pode determinar a dependência ou independência do geronte. Uma casa adequada é muito importante para o bem-estar do geronte. Além disso, a sua localização próxima ou afastada da família, dos serviços e da rede de transportes podem afetar a interação social e o isolamento.

O meio e a sua fisionomia vão ser aqui um fator fulcral, se o geronte se deparar com várias barreiras arquitetónicas (escadas, pavimento escorregadio ou irregular e a falta de espaço para peões na via pública) acaba por se isolar e consequentemente ficar mais dependente.

Por fim, a biologia, a genética e a capacidade de adaptação são três fatores pessoais que condicionam igualmente o tipo de envelhecimento das pessoas.

Ribeiro (2009), ao estudar a variação do envelhecimento ativo de acordo com o género, observa que as mulheres realizam mais frequentemente as atividades ocupacionais do âmbito social e instrumental como é o caso das tarefas domésticas, de voluntariado e do auxílio aos netos ou parentes, enquanto que os homens praticam mais frequentemente as atividades físicas.

Tendo em conta a definição da Organização Mundial de Saúde, existem três dimensões essenciais para um envelhecimento ativo: saúde, participação e segurança. Sendo sobre estas três que o estudo se irá debruçar de seguida.

2.1 Saúde

O processo de envelhecimento traz subjacente uma série de alterações físicas e psíquicas, como as doenças ou as dificuldades de mobilidade, que podem pôr em causa a autonomia do geronte, tendo este que procurar uma nova forma de viver sem ficar completamente dependente de outrem. Estas alterações podem levar a diversos problemas e condicionalismos que são responsáveis por algumas perturbações mentais e pelo surgimento de doenças e perda de qualidade de vida a todos os níveis (socioeconómico e psicológico).

Atualmente, a maioria dos gerontes da nossa sociedade possui uma doença crónica, mas, na maior parte dos casos, essa não afeta o seu dia-a-dia. O problema surge quando se dá um descontrole das doenças crónico-degenerativas que levam ao surgimento de sequelas decorrentes e incapacidades.

Para além de retardar o envelhecimento, o exercício físico também pode ser visto como uma boa prática para prevenir doenças e garantir uma melhor qualidade de vida, tal como nos refere Tirapégui (2000), citado por Silva e Ferrugem (2007).

É necessário que os gerontes mantenham uma vida ativa, evitando o sedentarismo e procurando estratégias para continuarem a desenvolver as suas atividades da vida ativa sem se tornarem dependentes de outrem.

Devido a tal, a Organização Mundial de Saúde, citada por Couto (2003) destaca a importância da atividade física como forma de prevenir a doença e dar ao idoso uma melhor qualidade de vida. Ao participar em programas de atividade física previne-se o surgimento de doenças crónicas e promove-se a saúde e o bem-estar. Estes programas vão também contribuir para minimizar o declínio fisiológico.

A prática da atividade física regular é benéfica para a manutenção da saúde do geronte e o retardamento da perda das suas funcionalidades motoras, mas há que ter em conta o tipo de atividade física que é praticada, pois existem exercícios físicos que são prejudiciais para os gerontes.

Mas esta questão não é fácil de solucionar, pois, tal como Mota (2012) refere, a maior parte dos exercícios praticados pelos gerontes não estão ajustados às suas capacidades e possibilidades, devido à perda de forças e flexibilidades, que se encontram inerentes a todo o processo de envelhecimento. Logo, é necessário um esforço por parte dos profissionais no sentido de ajustar os exercícios praticados às capacidades e necessidades deste público alvo.

Amorim e Abreu (2010) também referem este aspeto ao afirmarem que, devido às modificações fisiológicas impostas pelo processo de envelhecimento, o exercício físico para os idosos tem as suas limitações, sendo difícil convencê-los à prática da atividade física, dado que afirmam com frequência que não conseguem realizá-la, alegando as suas fragilidades. Nestas circunstâncias é importante o papel dos profissionais de saúde no sentido de estimularem o exercício físico, enquanto atividade rotineira dos idosos.

Perante tal, Mota (2012) refere que é “necessário alterar as mentalidades por forma a desbloquear estas eventuais barreiras para a prática da atividade física. É importante alterar as formas de pensar e educar os idosos no sentido destes terem uma vida mais ativa, realçando sempre os benefícios a ela associados e alertando-os para os perigos do sedentarismo”.

2.2 Participação Ativa e Crítica de Gerontes

Vallespir (2007) refere que a integração social dos gerontes será atingida apenas através da sua participação ativa e crítica no meio em que estão inseridos. Esta participação deverá ser uma continuação do envolvimento de cada pessoa nos acontecimentos políticos, sociais e económicos que os rodearam durante toda a vida.

Quando o geronte se reforma e se fecham as portas do mercado de trabalho, a esfera familiar e o conjunto de papéis que dela decorrem ganham um papel fulcral.

Não nos podemos esquecer que, tal como refere Lopes (2012), “na nossa sociedade existe um número crescente de idosos saudáveis, com disponibilidade de tempo e estabilidade económica, que podem ter um papel ativo na rede familiar”. Destacando-se aqui o seu papel como cuidador de crianças e adolescentes, saliente-se que este papel é essencial para que os pais consigam dar respostas às exigências que têm que enfrentar diariamente no mercado de trabalho.

Queinnec (1995) citado por Ramos (2005), ao fazer referência a este aspeto refere que o avanço da idade deve ser encarado como um “desenrolar” de um ciclo na vida familiar ao

longo do qual vão sendo assumidos diferentes papéis sociais e onde a natureza e as exigências se transformam em cada etapa.

Já Grundy (2005) citado por Lopes (2012) faz referência a este aspeto ao afirmar que “a esfera familiar, e o conjunto de papéis que dela decorrem é um dos domínios mais importantes para a definição da felicidade ao longo da vida. No caso dos idosos esta preposição tende a adquirir mais sentido, sendo já vários os estudos que concluem a importância que a presença ativa na rede familiar tem na autoperceção ao nível de felicidade do indivíduo idoso”.

Saldo e Mill (2005), citado por Lopes (2012), definem transferência intergeracional como “a partilha de recursos dentro da família extensa, sendo frequentemente medida numa de três moedas: tempo, espaço e dinheiro”.

A transferência de tempo diz respeito à prestação de apoio no cuidado de pessoas, sejam estes adultos ou crianças, e ao apoio no cuidado da habitação, como por exemplo, nas limpezas, nas compras ou na preparação das refeições. A transferência de espaço envolve a questão da coresidência, ainda muito comum no Sul da Europa e que atualmente tem sofrido um acréscimo devido às condições socioeconómicas do país. Por fim, a transferência de dinheiro ou bens diz respeito quer às questões da herança e transmissão de riqueza por herdeiros, quer às transferências que ocorrem quando ambas as partes ainda estão vivas.

Se estas transferências forem feitas tendo em conta a dinâmica familiar e as capacidades funcionais do geronte podem ser benéficas para ambos. Para a família porque assim consegue dar resposta às exigências profissionais e ao mesmo tempo assegurar o bem-estar pessoal. Ou seja, os pais sentem-se mais seguros profissionalmente se tiverem a certeza que têm um suporte por trás que os ajudará a cuidar dos filhos e a garantir a manutenção de toda a estrutura familiar, mesmo que tenham de se ausentar por certos períodos de tempo, devido às exigências profissionais. Por sua vez os gerontes, tornam-se mais ativos e mantêm um papel dentro da dinâmica familiar, aspeto que é fundamental para eles se sentirem bem e notarem que ainda são importantes.

A este nível do Envelhecimento Ativo, é relevante também destacar a importância do trabalho voluntário como forma de participação social e o modo como esta prática tem crescido atualmente.

Souza (2008) salienta este aspeto ao referir que entre os reformados o voluntariado tornou-se uma prática comum e em crescente expansão, podendo ser considerado um bom mecanismo para manterem os gerontes socialmente ativos e se afastarem das pressões negativas com que a sociedade atual vê os reformados.

O mesmo autor destaca o papel que as Universidades Sêniores têm na promoção e estimulação do trabalho voluntário junto dos gerontes, pois propoem aos alunos a realização de um variado leque de atividades de acordo com as suas habilidades, desejos e afinidades mostrando-lhes novas oportunidades para permanecerem ativos e manterem um papel na sociedade mesmo após a reforma.

O trabalho voluntário pode compreender uma faixa estreita ou ampla de ações e é possível distinguir dois tipos distintos de voluntariado. O voluntariado formal que inclui tarefas realizadas em organizações, exigindo certo nível de preparação e planificação, e o voluntariado informal que já engloba aquelas ações mais espontâneas como a ajuda a um vizinho ou familiar.

Tendo em conta todos os benefícios que o voluntariado pode trazer para a saúde e o bem estar dos gerontes, Souza (2008) chega a considerar, na conclusão do seu artigo, que a pessoa que envelhece em boas condições é aquela que permanece ativa e consegue resistir a vários obstáculos, em particular os relacionamentos e o “desengajamento” social.

2.3 Segurança

De acordo com a definição mais comum encontrada nos dicionários, segurança é a percepção de se estar protegido de riscos, perigos ou perdas.

Por risco consideramos qualquer fator que diminui a previsibilidade e, portanto, a certeza sobre o futuro. A segurança é a certeza de que o futuro se repete no presente ou de que, a haver mudança, ela é livremente consentida pelo referente.

Estar seguro e sentir-se seguro é necessário ao bem-estar de todos, em especial dos idosos, mas os tempos mudaram e cada vez mais o sentimento de insegurança se instala, não só porque aumentaram os casos de assaltos e burlas a pessoas idosas, mas também por culpa da comunicação social que repete e evidencia notícias deste teor, que acabam por amedrontar e criar maior insegurança aos idosos, sobretudo naqueles que vivem em meio rural mais isolado.

Quando nos viramos para a forma como os gerontes veem esta questão, a situação ainda se torna mais complexa, pois todas as alterações que a sociedade sofreu e a forma como as relações sociais se estabelecem atualmente geram uma grande insegurança na população mais velha.

Este sentimento de insegurança pode agravar-se se por motivos de saúde ou de dinâmica familiar, quando o geronte se vê obrigado a abandonar a casa e o meio onde sempre viveu para ser institucionalizado ou ir viver para casa dos filhos. Nestas situações, tem que haver um cuidado redobrado em mostrar ao geronte que aquela solução é o melhor para ele e que naquele lugar ele pode sentir-se tranquilo e mais seguro.

3. Relações Sociais e de Vizinhança

As sociedades são mundos sociais, que podem ser analisados de diferentes perspetivas. Cada uma dessas perspetivas pretende com mais ou menos complexidade, descrever e explicar as características, as estruturas e os processos das complexas sociedades humanas.

Em Ciências Sociais, Relação Social refere-se ao relacionamento entre indivíduos na sociedade ou dentro de um grupo social.

Durkheim foi quem trouxe para a Sociologia pela primeira vez a questão das representações coletivas. Em sua opinião, “os primeiros sistemas de representação que o Homem faz para si do mundo e de si mesmo são de ordem religiosa” sendo estas representações exteriores ao indivíduo e coercivas sobre as consciências individuais.

Mais tarde, Moscovici parte deste conceito e cria a teoria das representações sociais. Nesta teoria, Moscovici volta-se para as sociedades modernas, caracterizadas pelo pluralismo e pela

rapidez das mudanças sociais e parte da premissa de que existe um corte entre o mundo exterior e o universo de cada indivíduo ou grupo.

Marx Weber, também aborda este conceito, afirmando que a relação social diz respeito à conduta de múltiplos agentes, que se orientam reciprocamente, em conformidade com um conteúdo específico do próprio sentido das suas ações. Na ação social, a conduta do agente está orientada significativamente pela conduta do outro ou outros, ao passo que na relação social a conduta de cada qual entre múltiplos agentes envolvidos orienta-se por um conteúdo reciprocamente compartilhado.

Assim sendo, o conceito das relações sociais tem uma vasta complexidade conceptual e não é possível estabelecer uma definição universal do mesmo, pois é muito influenciado pela cultura do meio e pelas práticas sociais que a mesma acarreta.

Segundo Oliveira (2006), a família é considerada social e culturalmente, uma base psicoafetiva, especialmente nesta fase da vida, em que o idoso requer maior cuidado físico e psicológico.

Na sociedade tradicional, o parentesco desempenha funções muito importantes, sendo a principal a definição da “personalidade social” de cada membro. Mas não fica por aqui, o parentesco constitui automaticamente uma vasta rede de interdependência e de entreajuda, devido às numerosas obrigações que cria entre os membros. Em caso de necessidade, existe sempre alguém da família a quem poder recorrer.

Em jeito de conclusão sobre a importância do parentesco na sociedade tradicional, saliente-se a sua importância enquanto fator de diferenciação e de interação social ao mesmo tempo. Se por um lado diferenciava, pois operava distinções e reagrupamentos no seio da sociedade, por outro lado, acabava por integrar os indivíduos socialmente e definir o papel de cada um.

A maior parte dos gerentes de hoje em dia foram educados neste tipo de sociedade e à medida que foram envelhecendo, foram acreditando que tal como eles respeitaram e cuidaram dos pais e muitas vezes dos sogros até à morte, os filhos têm a obrigação de tratar deles também. Esta forma de encarar o relacionamento das famílias com os idosos faz com que eles demonstrem alguma resistência em aceitar que os tempos mudaram, as sociedades atuais são mais individualistas e exigentes e os filhos deixam de ter a paciência e disponibilidade para lhes dar todos os apoios de que eles necessitam.

Dentro deste conceito de relações sociais e tendo em conta os objetivos do presente estudo, iremos agora focar-nos nas relações de vizinhança.

A maioria dos estudos sobre as relações de vizinhança acabam por caracterizar as vizinhanças de acordo com o grau de sentimento de comunidade que apresentam. Este facto deve-se também a aspetos como o encontro entre vizinhos, a partilha de interesses e o investimento local, que vão reforçar não só as relações de vizinhança mas também os sentimentos de comunidade.

Ao falar das relações de vizinhança não podemos deixar de referenciar os aspetos que as influenciam muitas vezes de forma inconsciente. Estes aspetos são de três níveis distintos: sociais, ambientais e culturais.

Os aspetos sociais das relações de vizinhança são os que dizem respeito às interações sociais que indicam participação na vida dos vizinhos e cooperação com eles. Encontrando-se aqui características como socialização, intimidade, cooperação, familiaridade, relações interpessoais e afetividade.

Sobre este nível, Farias (2013) defende que as relações de vizinhança só parecem ser passíveis nos indivíduos que sobrevivem ao isolamento e mantêm uma atividade social constante referindo que a maioria dos inquiridos do seu estudo consideraram as relações de vizinhança como uma experiência única e passada, que perdeu a sua intensidade no presente.

Quando nos voltamos para os gerontes, verificamos que existe uma maior tendência para um enfraquecimento destas relações, pois o avançar da idade e as doenças que lhe estão associadas fazem com que haja um maior isolamento do idoso.

Ramos (2007) no seu estudo demonstra-nos a forma como as relações sociais são fundamentais nesta faixa etária e o seu contributo para o bem-estar dos gerontes. Para tal, a autora baseia-se em duas teorias: a teoria da interação social e a teoria da equidade.

A teoria da interação social é frequentemente utilizada para se referir aos laços interpessoais, como por exemplo, o número de amigos ou o número de papéis sociais que o indivíduo desempenha. Mas, este conceito diz também respeito ao envolvimento social, que é indicado pelo volume dos laços sociais.

Segundo George (1996), citado por Ramos (2007), a interação social com os vizinhos é importante pelos seguintes motivos: a falta de interação social rouba sentido à vida provocando depressão e stress, a interação social fortalece o acesso às fontes de ajuda e a interação social fornece um contributo dentro do qual as relações de suporte e de ajuda podem desenvolver-se fora da família.

A teoria da equidade, por sua vez, baseia-se na teoria das trocas sociais e dá enfoque às trocas entre os atores sociais. Na perspetiva desta teoria, o mais importante a ter em conta numa relação social é o balanço das trocas entre os autores.

Os aspetos ambientais, por sua vez, dizem respeito à forma como os indivíduos interagem com o meio envolvente e de que forma é que o espaço físico facilita essas interações. A este nível podemos referir fatores como: a existência de um centro de atividades, a existências de instituições locais, o enraizamento, o contacto espacial, a urbanização e a existência de comércio.

Por fim, os aspetos culturais dizem respeito a elementos de identidade ou simbólicos que estão enraizados nos indivíduos, surgindo aqui características como as tradições, os costumes locais e o medo ao nível das relações sociais e da perceção dos limites.

O nível de urbanização e de avanços tecnológicos das sociedades atuais facilita uma supervalorização da privacidade e do individualismo.

Perante a valorização destes aspetos, começa a verificar-se uma alteração nas relações que os indivíduos estabelecem entre si e com os ambientes que os rodeiam. As ruas, e consequentemente as vizinhanças, vão perdendo o significado de extensão físico-afetiva do lar e veem o seu papel reduzido a uma existência material e pragmática.

Contudo não é em todos os lugares que se verifica esta situação, Simmel (2006), citado por Farias (2013), refere que ainda existem vizinhanças com uma intensa dinâmica social e cultural, onde se pode encontrar uma diversidade de tipos sociais e relações sociais que vão além do apoio social diário.

Nestes lugares, o vizinho deixa de ser visto como um estranho e transforma-se num confidente com um papel ativo nas suas vidas. Destaque-se também que ao longo da vida, à medida que

vamos envelhecendo, vamos começando a dar uma maior importância a este aspeto e percebendo a importância das redes de vizinhança.

4. Apoio Social

A partir da década de 1970, os enfoques do apoio social deslocaram-se da Psicologia para a Sociologia começando a surgir abordagens empíricas e realistas sobre este conceito.

Desde essa altura, as redes sociais, onde os indivíduos estão inseridos são de interesse público, só sendo relacionadas com o apoio social como resultado da integração do indivíduo em diferentes redes que oferecem suporte material, cognitivo, afetivo e emocional.

Wessels (1997), citado por Andrade (2002), ao analisar os tipos de redes sociais em que os indivíduos se agrupam chega à distinção de três tipos de organização distintos: as organizações sociais como é o caso das organizações religiosas, comunitárias ou desportivas; as organizações políticas tradicionais como é o caso dos sindicatos e das associações profissionais e as “novas organizações políticas” das quais são exemplo as associações direcionadas para a defesa do meio ambiente ou da paz.

Castells (1997), citado por Cannesqui (2012), ao abordar este conceito e a forma como ele é vivido atualmente afirma que “ as transformações mais fundamentais nas relações de experiência, na era da informação, é a transição a um modelo de relação social construída primordialmente pela experiência real da relação.”

Por sua vez, Serger et al (1979), citados por Martin (2012), ao debruçar-se sobre este aspeto referem que existem sociedades que constroem sistematicamente uma noção de indivíduo onde a vertente interna é exaltada e outras onde a ênfase recai no social do indivíduo.

Olhando para as sociedades atuais, notamos que as mesmas são demasiado individualistas e consumistas virando-se simplesmente para a vertente interna e o bem de cada indivíduo isoladamente em lugar de se direcionar para o social e procurar perceber o contexto social onde os indivíduos se inserem, as falhas que esse contexto apresenta e as medidas que podem ser adotadas para garantir o bem-estar da comunidade e, consequentemente, o aumento do apoio social.

Jackson (1987), citado por Cannesqui (2012), procura abordar os diversos contextos situacionais e temporais onde este apoio decorre, mas omitiu o papel que a cultura desenvolve a este nível, pois é a cultura que fornece a matriz dos significados e as regras das trocas sociais.

Perante tudo isto, é importante virarmo-nos para os gerentes, população alvo deste estudo, e procurar perceber a forma como estes percebem o apoio social tendo em conta as fragilidades que o processo de envelhecimento traz subjacentes e as alterações que se foram verificando no meio onde estão inseridos e que muitas vezes não são bem aceites pelos mesmos.

Pavarini (2009) ao debruçar-se sobre a importância do apoio social na terceira idade realça que a presença de uma rede de apoio familiar pode ser muito importante para o bem-estar do gerente. No entanto, a presença deste apoio pode ser influenciada pelo contexto de vulnerabilidade social em que o idoso vive.

Lima (2011) destaca a importância do contexto social e do apoio que este dá ao geronte no enfrentar das perdas e fragilidades e na procura de novas estratégias/ atitudes que o ajudem a superá-las. A este nível, é inegável o papel e a influência que o ambiente vai ter na construção da nova identidade e na promoção das estratégias adaptativas.

Brito (2012), no seu estudo procurou avaliar o apoio social de cento e um idosos. Como resultados finais, verificou que havia um bom nível de apoio nas dimensões de apoio material e afetivo o que indica que a disponibilidade de recursos materiais como o dinheiro ou a ajuda na execução de tarefas domésticas, e os sinais físicos de afeto são satisfatórios para os gerontes. Já as dimensões de apoio social, informação e interação social positiva apresentam valores mais baixos.

Perante tal, o autor chega à conclusão de que é importante para a manutenção da qualidade de vida do idoso a perceção de que tem boas relações sociais e familiares, que podem ajudar em momentos de necessidade e que o apoio emocional tem um efeito protetor, pois os contactos que oferece esse apoio podem levar o idoso a desenvolver sentimentos de compromisso e interação social, dando mais sentido à vida.

5. Intervenção Comunitária

O termo Psicologia Comunitária surge pela primeira vez em 1965, no âmbito da Conferência de Swampscott em Boston que incidiu sobre o papel dos psicólogos no movimento de saúde mental Comunitária. Tendo sido definidas três prioridades: intervir ao nível da prevenção primária, intervir na comunidade e intervir numa perspetiva de mudança.

Segundo Ornelas (2008), atualmente a Psicologia Comunitária parte da estrutura social e considera como seus objetivos intervir nos contextos e processos existentes com o fim de modificar os ciclos de distribuição dos recursos comunitários e desenvolver novos recursos comunitários e sociais que se traduzem numa melhoria efetiva da qualidade de vida e bem-estar das populações.

Assim, a intervenção comunitária é uma intervenção social em que se trabalha com toda a comunidade e se procura distribuir e potenciar todos os recursos existentes, com o objetivo de garantir uma melhoria efetiva de toda a população.

Na construção deste conceito foram muitos os autores que contribuíram para a sua conceptualização, destacando-se os trabalhos desenvolvidos por Kurt Lewin e a ecologia social.

Tal como refere Ornelas (2008), Lewin chamou a atenção para a importância que as variáveis ambientais vão ter no comportamento humano, desenvolvendo uma forma inovadora que defende que o comportamento individual é função da personalidade e do meio ambiente.

Esta preocupação com a transformação de atitudes e comportamentos resultou num conjunto de métodos e técnicas de trabalho, descritas como de investigação-ação, evidenciando a interligação entre a intervenção e os processos de mudança.

Segundo Ornelas (2008), e de acordo com o identificado por Dalton, Elias e Wandersman (2001), é possível afirmar que a Psicologia Comunitária assenta a sua intervenção em sete valores fundamentais: bem-estar individual, sentimento de comunidade, justiça social,

participação cívica, colaboração e fortalecimento comunitário, respeito pela diversidade humana e fundamentação empírica.

Em relação ao bem-estar individual, este deve estar relacionado com o contexto social e político mais abrangente. Ou seja, o investigador deve procurar compreender os impactos das condições ambientais nos problemas de comportamento, facilitar os processos de ajustamento entre as pessoas e os seus ambientes e aumentar a qualidade de vida da comunidade.

Quanto ao sentimento de comunidade, este valor tem sido muito valorizado pela Psicologia Comunitária, havendo um cuidado privilegiado em perceber o sentimento de comunidade do local onde intervém e as formas que as comunidades adotam para satisfazer as necessidades de pertença dos seus membros.

A justiça social, por sua vez, traduz-se numa preocupação com as questões de igualdade e refere-se à distribuição justa e equitativa dos recursos, oportunidades, participação e poder.

Já a participação cívica refere-se à capacidade de uma comunidade para participar na identificação e definição dos problemas que a afetam. Ao nível mais prático, este valor traduz-se no apoio e desenvolvimento de contextos sociais que promovam a participação dos cidadãos, nomeadamente em grupos de ajuda mútua, organizações de bairro ou coligações comunitárias.

Ao nível da colaboração e fortalecimento comunitário, este valor diz respeito à relação de colaboração que deve haver entre os profissionais e os membros da comunidade, em que ambos contribuem para o conhecimento e identificação dos recursos e participam nos processos de decisão.

Ornelas (2008) defende que o respeito pela diversidade humana implica que a Psicologia Comunitária reconheça, valorize e aprecie a variedade das comunidades e identidades sociais. Ou seja, saiba criar contextos sociais que permitam aos indivíduos estabelecer relações recíprocas e interdependentes e possibilitem que cada membro adquira e desenvolva competências e aumente o seu potencial para que possa vir a tornar-se num recurso para os outros, num ambiente de suporte social.

Por fim, em relação à fundamentação empírica não podemos esquecer-nos que a Psicologia Comunitária considera os indivíduos não como objetos passivos, mas como participantes e colaboradores em todo o processo de investigação e no desenvolvimento de um novo conhecimento.

Para assegurar a presença destes valores e o sucesso da intervenção, Ornelas (2008) defende que existem níveis que a intervenção social tem que ter em conta: o objeto de intervenção, o estado inicial da comunidade, o tipo de mudança que se pretende realizar, os objetivos da intervenção e as metas que se pretende atingir, o âmbito de aplicação, as técnicas e estratégias utilizadas e a duração do projeto.

Destaque-se também que a participação dos cidadãos na intervenção comunitária deve resultar da sua participação nos processos de decisão a favor da comunidade, não se limitando a uma oferta voluntária do tempo ou dos recursos.

Não podemos falar de Psicologia Comunitária sem abordarmos o Sentimento Psicológico de Comunidade, pois este conceito pode determinar a coesão ou não da comunidade e, consequentemente, o sucesso da intervenção comunitária.

Mcmillan e Chavis (1986), citados por Amaro (2007), definem o Sentimento Psicológico de Comunidade como “um sentimento de pertença que os membros possuem, de que os membros se preocupam uns com os outros e com o grupo, e uma fé partilhada de que as necessidades dos membros serão satisfeitas através do compromisso de permanecerem juntos”.

Mcmillan e Chavis (1986), citados pelo autor, defendem que este sentimento é composto por quatro elementos: estatuto de membro, ligações emocionais partilhadas, influência e integração e satisfação das necessidades.

Amaro (2007) defende que o estatuto de membro diz respeito à captura de sentimentos de fazer parte do grupo. Ou seja, os indivíduos começam a desenvolver sentimentos de pertença ao grupo e a preocupar-se e identificar-se com cada um dos seus membros.

Já Ornelas (2008) quando se refere a este elemento afirma que este corresponde a cinco atributos: as fronteiras que definem a quem pertence a comunidade; o sistema de símbolos comuns que une os seus membros; a segurança emocional que advém da pertença e dos valores partilhados; a identificação como comunidade e o investimento pessoal que resulta do compromisso para com a comunidade e que gera laços mais fortes entre os seus membros.

Em relação às ligações emocionais partilhadas, Amaro (2007) refere que estas correspondem ao sentimento de calor e intimidade que resulta do compromisso entre os membros e das crenças que têm em comum.

Sobre este aspeto, Ornelas (2008) defende que este é um elemento fundamental que caracteriza uma verdadeira comunidade e que resulta do “compromisso e da convicção de que os membros partilham e irão partilhar uma história, lugares comuns, tempos juntos e experiências similares”.

Em relação à influência, Amaro (2007) defende que este elemento diz respeito ao facto de que o indivíduo sente que é importante para o grupo e que o grupo é importante para ele.

Ornelas (2008) reforça também este aspeto, chegando a afirmar que este elemento refere-se ao facto dos indivíduos sentirem que podem fazer a diferença no grupo.

Por último, ao nível da integração e satisfação de necessidades, Mcmillan e Chavis (1986), citados por Amaro (2007), defendem que este elemento diz respeito ao “sentimento de que as necessidades dos membros serão satisfeitas pelos recursos recebidos pelo seu estatuto de membro no grupo”.

Tendo em conta a importância do sentimento de comunidade e da participação ativa dos cidadãos para o sucesso da intervenção comunitária não podemos deixar de fazer referência às parcerias e coligações comunitárias, pois estas também têm um papel importante para o sucesso do projeto.

Foster-Fisherman et al (2001), citados por Vargas-Moniz (2010), fazem referência a este aspeto quando defendem que as parcerias e coligações podem desempenhar um papel relevante no encorajamento das trocas interorganizacionais e no desenvolvimento de sistemas integrados de prestação de serviços bem como na melhoria de comunicação entre organizações na comunidade.

Segundo Goldman et al (1998), citados por Vargaz-Moniz (2010), é necessário visualizar claramente as diferenças situacionais em que se encontram os indivíduos ou grupos e a capacidade de contenção ou acomodação das diferenças. Ou seja, é importante que haja uma

gestão das relações no contexto social, competências que facilitem as interações entre os participantes nos processos de tomada de decisão e também as capacidades de comunicação, articulação, argumentação ou à orientação para a resolução de problemas.

Numa fase final da conceptualização da Intervenção Comunitária não podemos deixar de referir que nem todas as comunidades são iguais e apresentam as mesmas características, sendo fundamental distinguir, tal como Ornelas (2008) defende, entre comunidades relacionais e comunidades territoriais.

Nas comunidades territoriais, o sentimento de comunidade implica a ligação e o sentimento de pertença a esse local. Os residentes sentem que podem influenciar o que acontece na sua comunidade, que as suas necessidades serão satisfeitas pelos recursos locais e através do contato com outros residentes.

No caso dos gerontes, consideramos que a maioria desenvolve sentimentos de comunidade deste tipo, pois vivem naquela zona há já muito tempo e já possuem ali uma rede de amigos e de suporte que os ajuda na satisfação das suas necessidades diárias.

Por sua vez, as comunidades relacionais são definidas não pelo local, mas pelos interesses, culturas, tarefas ou propósitos comuns dos seus membros. Nestas comunidades, as relações entre os membros desenvolvem-se com base em interesses e valores comuns.

Assim, neste tipo de comunidades o sentimento de comunidade implica uma ligação e o sentimento de pertença ao grupo.

Como conclusão não podemos deixar de referir que os indivíduos podem pertencer a várias comunidades simultaneamente indo buscar a cada uma delas estratégias e comportamentos que o ajudem a sentir-se seguro e aumente o seu bem-estar.

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO:

6. Metodologia:

Depois de analisar os vários tipos de metodologia existentes, consideramos que o estudo exploratório de caráter transversal qualitativo e quantitativo é aquele que melhor se enquadra nos objetivos do presente estudo.

O estudo exploratório tem como objetivo principal ajudar o investigador a encontrar padrões, ideias ou hipóteses de pesquisa com o intuito de aumentar o conhecimento do investigador sobre o problema em causa, neste caso pretendemos perceber melhor a forma como os gerontes vivem o apoio social e as redes de vizinhança.

Um estudo é de caráter qualitativo quando os dados obtidos são meramente descritivos, não podem ser quantificados e têm de ser analisados indutivamente. Este método é muito utilizado para ajudar os investigadores a interpretar e atribuir significados aos fenómenos sociais. No caso do presente estudo, utilizamos este método porque estamos certos que as respostas dadas pelos gerontes nos irão ajudar a perceber a importância que as relações de vizinhança e o apoio social têm no dia-a-dia dos gerontes, mas, obviamente esses resultados não podem ser quantificados.

Por sua vez, um estudo quantitativo já permite que haja uma análise estatística dos resultados, que se encontram expressa numericamente. No presente estudo, este método encontra-se presente na análise dos resultados obtidos nas escalas de bem-estar e de apoio social.

6.1 Desenho do Projeto

Este ponto do projeto é essencial para começar a delinear o projeto de intervenção. É aqui que se define não só o tema, mas também os objetivos da investigação e a pergunta de partida a qual pretendemos responder no final do presente trabalho.

Como se pode constatar no quadro posterior, o nosso objetivo geral é perceber a importância das relações de vizinhança e do apoio social no bem estar dos gerontes e a nossa pergunta de partida será: “De que forma é que o apoio social e as relações de vizinhança vão contribuir para o envelhecimento ativo?”.

| TEMA | OBJETIVOS DO PROJETO | | PERGUNTA DE PARTIDA |
|---|---|---|--|
| | OBJETIVO GERAL | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | |
| Apoio Social e Relações de Vizinhaça na promoção do Envelhecimento Ativo. | Perceber a importância das relações de vizinhaça e do apoio social no bem-estar dos gerentes. | Identificar a forma como as relações de vizinhaça e o apoio social são vividos atualmente. | De que forma é que o apoio social e as relações de vizinhaça vão contribuir para o envelhecimento ativo? |
| | | Desenvolver atividades que promovam a troca de experiências e o fortalecimento das relações de vizinhaça e do apoio social. | |

Quadro I – Desenho do projeto

6.2 Participantes:

Neste ponto, e segundo Quivy (2008), é necessário ter em conta quatro critérios que permitem ao investigador garantir a cientificidade do estudo: verdade, neutralidade, consistência e aplicabilidade.

O critério da verdade ou validade interna segundo o domínio positivista implica que os métodos usados e os participantes selecionados vão ao encontro dos objetivos do estudo.

A neutralidade ou objetividade, por sua vez, pretende garantir que a subjetividade do investigador não interfira na investigação. Para conseguir alcançar esse aspeto é necessário que exista um grande controlo metodológico.

O critério da consistência ou fidelidade tem como objetivo garantir a estabilidade dos resultados com a repetição da informação através de um controle das variáveis parasitas.

Por fim, a aplicabilidade ou validade externa pretende que o investigador tenha o cuidado de não fazer generalizações.

Tendo em conta que se trata de um estudo em Ciências Sociais e Humanas, torna-se ainda mais complexo garantir a presença destes quatro itens, pois como o investigador está a trabalhar com seres humanos como ele, corre um risco maior de pôr em causa a cientificidade do estudo se não tiver o afastamento e o discernimento necessários.

Como o presente trabalho será desenvolvido num território específico, consideramos importante que este sub ponto do estudo seja analisado em dois pontos distintos: a caracterização geográfica e a caracterização dos participantes.

6.2.1 Caraterização geográfica dos participantes

Nos últimos anos em Portugal tem-se assistido a um envelhecimento da população devido ao aumento da esperança média de vida. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (Censos 2011), existem atualmente em Portugal 2 010 064 indivíduos com mais de 65 anos de idade, encontrando-se 182 988 desses no Alentejo, região onde pretendemos centrar o nosso estudo. Destes 182 988 indivíduos, 104 821 são mulheres e 78 167 são homens, sendo o Alentejo a região que apresenta um maior índice de envelhecimento (178 %) e um índice de dependência de (38,8%).

O distrito de Beja apresentava em 2011 um índice de envelhecimento de 140,7%. É de notar que se trata de uma vasta área territorial, sendo o distrito mais extenso a nível nacional.

Dentro deste distrito, aproximadamente a 5 km da cidade de Beja, encontramos a freguesia de Nossa Senhora das Neves, onde se vai centrar o nosso estudo. Esta freguesia é muito vasta territorialmente, havendo muitos gerontes que vivem em pequenos aglomerados e outros em montes completamente isolados e com dificuldades ao nível do apoio social, já para não falar nas relações sociais e de vizinhança.

Contudo, verifica-se uma preocupação por parte da freguesia, nomeadamente do poder local e das diversas associações socio-culturais, em promover atividades que divulguem e valorizem o património cultural ao mesmo tempo em que proporcionam momentos de encontro e de lazer e promovem hábitos de vida saudável. Dessas atividades salientamos como exemplo: ações de sensibilização como “Idosos em segurança” e “Dia da Saúde”, espetáculos de danças de salão, teatro, encontro de coros, cinema, espetáculos musicais, baile da pinha do idoso, passeios dos reformados, caminhadas no dia da mulher e no 25 de Abril, torneios de jogos tradicionais, Cantares ao menino e o Festival Gastronómico do Grão.

Para além destes eventos, existe também o cuidado da promoção da prática da atividade física através da criação de um grupo de treino funcional.

Nesta caraterização do contexto torna-se necessário referir, pois notamos a referência a esse aspeto nas entrevistas, que existe uma divisão geográfica da Aldeia de Nossa Senhora das Neves, podendo se falar em aldeia de baixo e aldeia de cima.

A aldeia de baixo é aquela que se encontra mais central e têm um maior acesso a bens e serviços. A aldeia de cima por sua vez, trata-se de um pequeno aglomerado de habitações que se encontra na parte de cima da aldeia junto da Igreja. A parte da aldeia de cima é a que se encontra mais afastada dos bens e serviços, pois para ter acesso a mercearia ou a serviços da Junta ou Casa do Povo os habitantes tem que se deslocar até a aldeia de baixo.

6.2.2 Caraterização dos participantes

No presente estudo, será utilizada uma amostra estratificada e por conveniência.

Trata-se de uma amostra estratificada porque identificámos subgrupos de uma população, nomeadamente em relação à idade, e desses subgrupos retiraremos um extrato que irá compor o grupo de participantes.

Por outro lado, trata-se de uma amostra por conveniência, pois foi selecionada uma zona territorial para facilitar a investigação.

Assim sendo, tendo em conta as caraterísticas do território e os objetivos do presente estudo, os participantes serão gerontes com idades compreendidas entre os 60 e os 75 anos.

6.3 Instrumentos de Avaliação:

Nesta fase, iremos recolher a informação que será tratada posteriormente e nos permitirá tirar as conclusões necessárias para desenvolver o presente projeto de intervenção.

Os instrumentos a utilizar serão os seguintes: uma entrevista sobre as relações de vizinhança e o apoio social, a escala de bem-estar psicológico e a escala de apoio instrumental e expressivo.

Tendo em conta a importância das escalas como instrumentos de recolha de dados, iremos de seguida falar sobre cada uma delas mais pormenorizadamente.

Ambas as escalas apresentadas se destacam por um fator importante, são os próprios gerontes que respondem à escala e o que interessa ao investigador é a forma como eles vêem o bem-estar psicológico e o apoio social. Deste modo, destaca-se das outras escalas que se limitam a questionar o meio envolvente, através das instituições e das entidades de poder local, sobre o apoio social facultado.

6.3.1 Escala de Bem-estar Psicológico

Nos finais dos anos 80, Carol Ryff (1989), citado por Machado (2010), propôs o modelo de análise de Bem-estar Psicológico. Com o objetivo de definir a estrutura básica do Bem-estar Psicológico, Ryff realizou uma extensa revisão da literatura sobre o funcionamento psicológico positivo.

Nesta revisão da literatura, as principais áreas consultadas foram a Psicologia Humanista-Existencial, a Psicologia do Desenvolvimento Humano e a Saúde Mental. Os pontos de convergência destas formulações são as dimensões do Bem-estar Psicológico.

De acordo com Ryff & Singer (2008), citado por Machado (2010), essas dimensões são as seguintes: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e auto-aceitação; possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios; ser autodeterminado,

independente e avaliar experiências pessoais; ter competência em utilizar o ambiente para satisfazer as necessidades e valores pessoais; ter um propósito de vida e sentir um crescimento pessoal.

Existem diferentes formas de apresentação da Escala de Bem-estar Psicológico que variam no número de itens, contendo 120 (20 itens por dimensão), contendo 84 (14 itens por dimensão) ou contendo 18 (3 itens por dimensão).

A versão de 84 itens é a mais utilizada, mantendo um bom nível de desempenho psicométrico, pelo que foi escolhida para ser utilizada no presente estudo.

A Escala de Bem-estar Psicológico foi adaptada para a Língua Portuguesa por Machado e Bandeira (2010), a partir da versão de Ryff e Essex (1992). Esta escala é formada por 84 itens, sendo 44 positivos e 42 negativos, divididos em 6 sub-escalas que avaliam as dimensões do Bem-estar Psicológico. Os itens são respondidos numa escala do tipo Likert de 6 pontos, onde os extremos são “discordo totalmente” e “concordo totalmente”. Ryff e Essex (1992) reportaram médias de consistência interna desta escala que variam de 0,83 a 0,91 o que prova a validade do instrumento.

6.3.2 Escala de Apoio Instrumental e Expressivo

Lin, Dean e Ensel criaram em 1981 the Instrumental and Expressive Social Support Scale, que pretende avaliar o apoio instrumental e expressivo percebido pelo indivíduo, permitindo compreender o melhor, o aqui e agora da vida. De acordo com Faria (2000), esta escala foi posteriormente reformulada por Ensel e Woelfel (1986), passando de 26 para 28 itens.

Os itens abordados apresentam uma série de assuntos incluindo: os assuntos financeiros, as solicitações em função do tempo e espaço, a presença ou a falta da companhia adequada, a comunicação, a dependência familiar e os problemas familiares quotidianos.

As questões apresentadas estimulam o indivíduo a rever os últimos seis meses de vida e a identificar a frequência com que foi incomodado pelos problemas apresentados.

Também nesta escala os itens encontram-se apresentados numa escala tipo Likert e podem ser classificados em cinco categorias: muito ou a maior parte do tempo, ocasionalmente, algumas vezes, raramente e nunca.

Os resultados desta escala podem variar entre 0 e 112 e podem ser lidos de acordo com a seguinte premissa: quanto maior o resultado, maior é o apoio social, instrumental e expressivo percebido pelo indivíduo.

Segundo Faria (2000), Lin, Din e Ensel para analisarem esta escala utilizaram a análise de fatores como uma técnica exploratória para descobrir o apoio social instrumental e expressivo encobertos. Através de uma rotação varimax encontraram os seis principais fatores que explicavam 62% da variância. Esses fatores são:

1. Demands (3 itens);
2. Money (3 itens);
3. Companionships (3 itens);
4. Marital (3 itens);
5. Conflict (2 itens);
6. Communication (2 itens).

Perante esta divisão, a autora adaptou estes fatores para a língua e a realidade portuguesa e encontrou os seguintes itens:

1. Vínculo de apoio afectivo;
2. Insatisfação com as relações íntimas;
3. Conflito;
4. Falta de dinheiro;
5. Controlo exterior;
6. Comunicação;
7. Autonomia;
8. Problema com as crianças.

Como conclusão desta parte não posso deixar de referir que, tal como Faria (2000) defende, uma das vantagens desta escala é ser a única que considera o apoio social na perspetiva do sujeito, dando a oportunidade a cada pessoa de poder expressar a sua perceção de suporte e a forma como se sente.

Esta escala apresenta uma cotação que varia de 0 a 112 e os seus resultados podem ser lido de acordo com a seguinte premissa quanto maior é o resultado, maior é o apoio social, instrumental e expressivo prececionado pelo indivíduo.

6.4 Tratamento dos dados

Em relação ao tratamento dos dados, este passará por dois momentos distintos: a análise de conteúdo das entrevistas e a análise das escalas aplicadas através do Excell.

7. Apresentação e análise dos resultados

Neste ponto do trabalho iremos apresentar e analisar os resultados que foram recolhidos através da aplicação a dez gerontes dos três instrumentos de avaliação: a entrevista, a escala de bem estar psicológico e a escala de apoio social, instrumental e expressivo. Assim, neste capítulo iremos debruçar-nos sobre quatro grandes pontos de análise: a caracterização socio-demográfica dos participantes, a análise das entrevistas, a análise da escala de bem estar psicológico e a análise da escala de apoio instrumental e expressivo.

Na parte da caracterização socio-demográfica será apresentada uma caracterização dos participantes do nosso estudo empírico.

Nos restantes pontos de análise iremos pegar nos resultados obtidos no trabalho de campo e trata-los estatisticamente para podermos apresentá-los e analisá-los no sentido de futuramente chegarmos a algumas conclusões.

7.1 Caracterização socio-demográfica dos participantes

Em relação aos dados sociodemográficos, tal como se pode verificar no quadro II, a nossa amostra é composta por indivíduos entre os 60 e os 75 anos, sendo a maioria do sexo feminino (sete mulheres e três homens). A este nível destaca-se também que a maioria dos entrevistados é casada, só existem três situações de viuvez e ambas do sexo feminino.

Ao nível familiar, verificamos que todos os entrevistados têm filhos e a maioria já tem netos, havendo até mesmo o entrevistado E que já tem uma bisneta. Só três dos dez entrevistados é que ainda não têm netos.

Outro aspeto a destacar é a questão da formação escolar e da profissão que desempenharam, pois estes fatores parecem ter influenciado o modo de estar destes gerontes e a forma como vivenciam quer o processo de envelhecimento, quer as relações de vizinhança e o apoio social. Como se verifica no quadro III, a maioria dos entrevistados apresenta um fraco nível de escolaridade, o que é normal, tendo em conta o contexto e a época em que se encontravam na altura da sua formação inicial. A este nível destacam-se dois entrevistados que tiraram um curso superior e foram professores e a entrevistada E que recentemente resolveu tirar a quarta classe e acabou por ter feito o 9º ano nas Novas Oportunidades.

| DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS | | | |
|-------------------------|----------|-----------------|-----------|
| ENTREVISTADO | 1. IDADE | 2. ESTADO CIVIL | 3. GÊNERO |
| A | 60 | Casada | Feminino |
| B | 75 | Viuva | Feminino |
| C | 60 | Casado | Masculino |
| D | 67 | Casado | Masculino |
| E | 71 | Casada | Feminino |
| F | 71 | Casada | Feminino |
| G | 70 | Viuva | Feminino |
| H | 65 | Viuva | Feminino |
| I | 65 | Casada | Feminino |
| J | 69 | Casado | Masculino |

Quadro II – Dados Sociodemográficos

| FORMAÇÃO ESCOLAR E PROFISSIONAL | | |
|---------------------------------|------------------|-----------------------------|
| ENTREVISTADO | FORMAÇÃO ESCOLAR | PROFISSÃO |
| A | Licenciatura | Professora Primária |
| B | 4ª classe | Doméstica |
| C | Licenciatura | Professor de 2º ciclo |
| D | 4ª classe | Padeiro |
| E | 9º ano | Auxiliar de alimentação |
| F | 4ª classe | Doméstica |
| G | 4ª classe | Empregada doméstica |
| H | 4ª classe | Auxiliar de alimentação |
| I | 4ª classe | Empregada doméstica |
| J | 4ª classe | Trabalhador rural / cozeiro |

Quadro III – Formação escolar e profissional

7.2 Análise das Entrevistas

Para a análise das entrevistas iremos ter em conta o guião de entrevista que elaboramos, pode ser consultado em anexo, e partir dos dois conceitos que consideramos centrais: envelhecimento ativo e relações sociais. Estes conceitos encontram-se depois divididos em dimensões e sub-dimensões tal como é visível no guião e iremos abordar ao longo deste ponto de análise.

7.2.1 Envelhecimento Ativo

De acordo com a Organização Mundial de Saúde em 2002, o Envelhecimento Ativo pode ser definido como “o processo de aperfeiçoar as oportunidades para saúde, participação e segurança, de modo a realçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”. Tendo em conta esta definição, na nossa entrevista tivemos a atenção de primeiro analisar o processo de envelhecimento de uma forma geral e depois apresentar três dimensões distintas: saúde, participação e segurança.

Ao analisar a forma como cada geronte precepciona o seu processo de envelhecimento (quadro IV) verificamos que todos eles vêem o envelhecimento como um processo natural que vai ocorrendo desde o nascimento e ao longo da vida e cujas características dependem das vivências subjetivas de cada indivíduo. Exemplo desta aceitação e positividade é a resposta dada pelo entrevistado J quando afirma “tem tudo corrido dentro da normalidade, sem problemas de maior”.

Embora encarem o processo de envelhecimento desta forma positiva, os entrevistados não deixaram de apresentar as suas preocupações que se centram essencialmente nos sintomas físicos e psicológicos do processo de envelhecimento. Tal como podemos verificar nas respostas dadas pelos entrevistados A, “a única coisa que me tem incomodado é o facto de a memória me estar a faltar”, e F, “muitas dores do joelho e tenho problemas dos diabetes e da tensão alta ...”.

Ao nível do envelhecimento físico houve a referência normal à perda de algumas forças e autonomia, embora não se note nada de preocupante. A este nível notou-se também a referência a algumas doenças como os diabetes ou a tensão alta.

Por fim, ao nível do envelhecimento psicológico, foi apontada uma preocupação com uma ligeira falta de memória que, embora não seja nada de preocupante, precisa de ser combatida através da adopção de práticas que estimulem a memória como é o caso da leitura ou da prática de palavras cruzadas.

| 4. Processo de Envelhecimento (Como vê o seu processo de Envelhecimento?) | | |
|--|--|---|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | "A única coisa que me tem incomodado e o facto de a memória me estar a faltar." | Preocupação com a memória. Envelhecimento psicológico. |
| B | "... Eu não desanimo e vou aceitando a forma como o meu corpo vai perdendo as forças. ..." | Aceitação do envelhecimento físico. Aceitação do envelhecimento em geral. |
| C | "Vejo-o com alguma preocupação. ..." | Preocupação com o envelhecimento em geral. |
| D | "Ainda me considero novo, estou a envelhecer bem...." | Aceitação do envelhecimento. Precepção do envelhecimento positivo. |
| E | "Com muitas dores por causa das artroses do joelho. Para, além disso, também tenho aqui uma catarata." | Envelhecimento centrado nos sintomas físicos. |
| F | "Muitas dores do joelho e tenho os problemas dos diabetes e da tensão alta...." | |
| G | "Muito bem. Tenho que envelhecer, tal como todas as pessoas, mas por enquanto ainda não tenho grandes razões de queixa." | Aceitação do envelhecimento. Precepção do envelhecimento positivo. |
| H | "Há dias em que tenho mais dores, outros em que tenho menos, mas cá vou fazendo a minha vidinha...." | Envelhecimento centrado nos sintomas físicos. Aceitação do envelhecimento. |
| I | "Tirando o meu problema dos ossos, o meu envelhecimento não tem tido grandes sobressaltos." | |
| J | "Tem tudo corrido dentro da normalidade, sem problemas de maior. " | Aceitação do envelhecimento |

Quadro IV – Processo de envelhecimento

Após a análise da forma como cada um vê o processo de envelhecimento, iniciamos a abordagem sobre o envelhecimento ativo e apresentamos como primeira dimensão as questões relacionadas com a saúde.

Para uma correcta análise desta dimensão, optamos por questionar inicialmente sobre a rotina diária e as atividades que desenvolvem frequentemente. Aqui, a maioria dos gerontes não se limitou as tarefas rotineiras do dia a dia (quadro V) e referiu aspetos como a participação em atividades socio-culturais, o convívio com os vizinhos ou a execução de pequenos trabalhos manuais.

Dessas respostas é exemplo as dadas pelo entrevistado J " faço a lida da casa e, de vez em quando, vou aqui ao lado a casa da Carolina. ..."e "...há dias em que saio ao final da tarde porque tenho que ir a Casa do Povo aos ensaios do coro. ..."

Destaque-se que dos dois entrevistados que se limitaram a fazer referência à monotonia diária isso não implica necessariamente que haja uma prática de sedentarismo, pois, no caso do entrevistado D a rotina diária é muito exigente, pois, tal como ele afirma na sua resposta, “O meu dia a dia neste momento, está muito virado para apoio aqui em casa que dou a minha mãe.”, acaba por dar apoio a mulher e cuidar da mãe dependente.

| 5. Rotina Diária (Descreva-me o seu dia a dia.) | | |
|---|--|--|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | “três manhas por semana faço voluntariado informal.”; “uma tarde por semana vou visitar uma amiga doente.” | Manutenção da vida ativa. Preocupação com os outros. |
| B | “Ora, custumo fazer o serviço de casa, tratar de umas galinhas.” “Às vezes vou ali à mercearia da Fatinha, fazer-lhe companhia na loja ou então vou aqui à casa da minha sobrinha Vitória.” | Monotonia Diária. Convívio com os vizinhos. |
| C | “O meu dia a dia neste momento, está muito virado para apoio aqui em casa que dou a minha mãe. ...” | Monotonia Diária. |
| D | “ Olha, trabalho lá na horta, tomo conta das galinhas. Faço essas coisas depois vou também ao café conviver um bocadinho ou então vou ali para o jardim jogar às cartas ou ao dominó. ...” | Monotonia Diária. Convívio com os vizinhos. |
| E | “Quando estou em casa, faço o serviço da casa e vejo televisão. Também faço malha e renda, de vez em quando.” | Monotonia Diária. Trabalhos manuais. |
| F | “ A fazer a lida da casa. E ver televisão quando vejo. Aborrece-me.” | Monotonia Diária. |
| G | “De manhã fico por casa e faço as tarefas domésticas. À tarde costumo ir 2 vezes por semana a Beja à Universidade Sénior ou então tenho o ensaio do coro ali na casa do povo. ...” | Manutenção da Vida ativa. Atividades Socio-culturais. |
| H | “Aqui estou em casa. Quando não tenho ensaio do coro, ocupo-me com as tarefas da casa e assim.” | Monotonia Diária. |
| I | “ Faço a lida da casa e, de vez em quando, vou aqui ao lado a casa da Carolina. ...” “...Há dias em que saio ao final da tarde porque tenho que ir a Casa do Povo aos ensaios do coro. ...” | Atividades Socio-culturais. |
| J | “Ora, vou fazendo as coisas que fazem falta ali no cemitério, a pintura e limpeza dos registos e coisas assim. De vez em quando vou lá à aldeia de baixo ao café, não posso é estar parado.” | Manutenção da Vida ativa. |

Quadro V – Rotina Diária

Terminada a análise da rotina diária consideramos importante centramo-nos na prática de atividade física e nos benefícios que a mesma pode trazer para o retardamento do processo de envelhecimento e o bem estar dos gerentes.

A este nível, verificamos que a maioria dos entrevistados pratica alguma atividade física e têm consciência das consequências que esta pode ter no processo de envelhecimento. Dos dez

entrevistados, só quatro fizeram referência ao sedentarismo e a inatividade física, tal como podemos verificar posteriormente no quadro VI.

Embora existam seis gerontes que fizeram referência à prática de atividade física a que ter em conta que esta não é praticada com o acompanhamento e a intensidade desejados. Só o entrevistado I fez referência à participação em atividades organizadas, “como estou aqui na aldeia de cima nem sempre tenho conhecimento, mas quando sei vou sempre fazer a caminhada com elas. O ano passado até fui à caminhada da Ponte 25 de Abril e este ano, se Deus quiser, também vou”.

Esta inconstância na prática leva a que, como podemos verificar no quadro VII, metade dos gerontes não seja capaz de apontar os benefícios que a atividade física possa trazer para o seu dia a dia. Os restantes gerontes apresentaram dimensões como o bem estar, a autonomia e os contributos físicos e psicológicos da prática.

| Prática de Atividade Física | | | |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|
| ENTREVISTADO | 6 .Prática de Atividade Física (Costuma praticar Atividade Física regularmente?) | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | “... faço caminhadas a pé, mas sem regularidade.” | Prática | Atividade irregular |
| B | “Às vezes faço umas caminhadazinhas. ...” | | |
| C | “Gostava de praticar, mas de momento não. “ | Não prática | Inatividade |
| D | “Só as caminhadas do café para casa e de casa para o café várias vezes por dia.” | Prática | Atividade irregular |
| E | “Não. Por causa do joelho.” | Não prática | Inatividade |
| F | “Não.” | | |
| G | “De vez em quando faço umas caminhadas, mas não com a regularidade que eu gostava. ...” | Prática | Atividade irregular |
| H | “Raramente. De vez em quando faço umas caminhadas.” | | |
| I | “Como estou aqui na aldeia de cima nem sempre tenho conhecimento, mas quando sei vou sempre fazer a caminhada com elas. O ano passado até fui à caminhada da Ponte 25 de Abril e este ano, se Deus quiser, também vou.” | | Atividade organizada |
| J | “Não.” | Não prática | Inatividade |

Quadro VI – Prática de Atividade Física

| Prática de Atividade Física | | | |
|-----------------------------|--|---|------------------------|
| ENTREVISTADO | 7. Benefícios da Prática (Se sim, que benefícios esta traz para o seu dia a dia?) | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>" ... mais ativa física e psicologicamente ..."</i> | Dimensão Física Dimensão Psicológica | |
| B | <i>" ...sempre uma pessoa conversa e vai-se distraindo..."</i> | Dimensão Psicológica | Convívio |
| C | | | |
| D | <i>"Sim, é bom para o meu dia-a-dia."</i> | Dimensão Psicológica | Bem estar |
| E | | | |
| F | | | |
| G | <i>"Ajuda a manter-me ativa e a desenvolver autonomamente o meu dia a dia".</i> | Dimensão Física Dimensão Psicológica | Bem estar Autonomia |
| H | | | |
| I | <i>"Quando as faço consigo desenvolver as tarefas diárias com menos dores."</i> | Dimensão física | |
| J | | | |

Quadro VII – Benefícios da prática

Quando nos direcionamos para aspetos relacionados com a autonomia (quadro VIII), a maioria dos gerontes respondeu de uma forma positiva só um referiu à dificuldade na execução das tarefas da rotina diária, "Um pouco mais ou menos. O que me custa mais é estender a roupa...". Tanto que só três gerontes responderam em relação às estratégias que adoptavam para ultrapassar as dificuldades, presente no quadro IX, tendo apontado como estratégia a procura de novas alternativas.

| Autonomia | | | |
|--------------|--|-----------|------------------------|
| ENTREVISTADO | 8. Autonomia (Consegue desenvolver autonomamente todas as atividades?) | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>"Sim, sou completamente autónoma."</i> | Autonomia | Completamente autónoma |
| B | <i>"... até à data consigo fazer tudo...."</i> | | |
| C | <i>" Sim."</i> | | |
| D | <i>"Sim consigo."</i> | | |
| E | <i>"Graças a Deus, ainda consigo."</i> | | |
| F | <i>"Um pouco mais ou menos. O que me custa mais é estender a roupa..."</i> | Autonomia | Alguma dificuldade |
| G | <i>"Sim, graças a Deus."</i> | Autonomia | Completamente autónoma |
| H | <i>"Sim, graças a Deus."</i> | | |
| I | <i>"Sim."</i> | | |
| J | <i>"Sim por enquanto ainda consigo."</i> | | |

Quadro VIII- Autonomia

| Autonomia | | |
|--------------|---|-------------------------|
| ENTREVISTADO | 9. Estratégias adoptadas (Quando sente alguma dificuldade em realizar as actividades quais as estratégias que adopta para combatê-la?) | DIMENSÃO |
| A | <i>"... tento arranjar outras estratégias, que me permitam fazê-lo..."</i> | Procura de alternativas |
| B | | |
| C | | |
| D | | |
| E | <i>"...arranjo outra maneira de fazer a mesma actividade sem esforçar tanto o joelho. Não posso é parar."</i> | Procura de alternativas |
| F | <i>"Meto o alguardar da roupa dentro do lavatório e em estando cansada sento-me na cadeira. Assim não estou sempre a olhar para o chão para apanhar a roupa e não fico com tonturas."</i> | Procura de alternativas |
| G | | |
| H | | |
| I | | |
| J | | |

Quadro IX – Estratégias adoptadas

Outro elemento importante é o ambiente físico, pois este pode determinar a dependência ou independência do geronte. Como já foi dito, uma casa adequada é muito importante para o bem-estar do geronte. Além disso, a sua localização próxima ou afastada da família, dos serviços e da rede de transportes podem afetar a interação social e o isolamento.

O meio e a sua fisionomia vão ser aqui um fator fulcral, se o geronte se deparar com várias barreiras arquitetónicas (escadas, pavimento escorregadio ou irregular e a falta de espaço para peões na via pública) acaba por se isolar e consequentemente ficar mais dependente.

Perante tal, resolvemos que seria importante questionar os gerontes sobre a forma como eles se deslocam no meio e, acima de tudo, procurar preceber se existem algumas barreiras arquitectónicas que impeçam ou dificultem a prática de actividade física.

A este nível, a maior parte dos inquiridos referiu que não havia barreiras a actividade física, tal como podemos comprovar no quadro X. O que de facto se verifica, a freguesia de Nossa Senhora das Neves é composta por vários espaços verdes e amplos que possibilitam a prática de exercício físico. Mesmo ao observarmos as zonas habitacionais verificamos que realmente essas barreiras não existem excepto uma ladeira ingrime que faz a ligação entre a aldeia de baixo e a aldeia de cima.

Destaca-se aqui também a resposta dada pelo entrevistado I que faz referência a falta de motivação da população para a prática de alguma actividade física, "Aqui há muito espaço livre e existem as aulas de ginastica da Casa do Povo. Só não pratica actividade física, quem não quer".

| 10. Barreiras a Prática | | | |
|-------------------------|---|----------------------|----------------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "Não." | | Nenhum obstáculo |
| B | "O espaço da aldeia é bom e dá para fazer a atividade física. ..." | | |
| C | "Sim, nomeadamente a encosta que temos aqui perto de casa." | Barreira Física | |
| D | "Aqui não existem barreiras, existe muito campo e espaço livre para as pessoas fazerem exercício físico à vontade. " | | Nenhum obstáculo |
| E | "...há campo suficiente para as pessoas andarem a vontade." | Barreira Psicológica | Nenhum obstáculo Desmotivação |
| F | "Não. Eu é que não faço porque me aborrece." | | |
| G | "Aqui a rua é que tem uma ladeira um bocado íngreme, mas de resto acho que existe espaço suficiente para a prática da atividade física...." | Barreira Física | |
| H | "Não." | | Nenhum obstáculo |
| I | "Aqui há muito espaço livre e existem as aulas de ginastica da Casa do Povo. Só não pratica atividade física, quem não quer." | Barreira Psicológica | Nenhum obstáculo Desmotivação |
| J | "Não, aqui nas Neves há muito espaço livre para as pessoas praticarem exercício à vontade." | | Nenhum obstáculo |

Quadro X – Barreiras a prática

Terminado o tratamento das questões relacionadas com a saúde, viramo-nos para a participação social, segundo ponto de análise, e procuramos perceber até que ponto existe uma participação e envolvimento efetivo dos gerentes na comunidade.

Silva (2008) defende que a terceira idade seria um momento de satisfação pessoal em que o indivíduo tem tempo para aproveitar e realizar todos os sonhos que tinha deixado para trás, devido à azáfama da vida profissional e familiar. Por sua vez, a quarta idade já vai corresponder a uma altura da vida em que surge a dependência, a decrepitude e a proximidade da morte.

Na verdade, o cuidado em manter uma vida ativa é muito importante para o processo de envelhecimento, pois a prática de uma vida ativa pode vir a ser uma ajuda no retardamento e atenuação das alterações funcionais que o processo de envelhecimento traz subjacentes.

Tendo em conta estes aspetos e conscientes que o nosso universo de análise se encontra ainda enquadrado na terceira idade, consideramos que seria importante perceber quais as atividades a que eles se dedicam frequentemente e se existe este sentimento de satisfação e realização de sonhos que o autor falava.

Quando confrontados com as respostas dadas, visíveis no quadro XI, verificamos que a maioria dos entrevistados tem consciência deste aspeto e se interessa por outras atividades, como por exemplo, a participação em atividades socio-culturais, a execução de trabalhos manuais, o voluntariado, o convívio e o apoio à família. Como por exemplo, o entrevistado A que responde *“atividades domésticas, leitura, escrita, jardinagem, tratamento de animais, costura, apoio escolar a crianças, visita a idosos, etc.”*.

| 11. Atividades que desenvolve (Que tipo de atividades costuma desenvolver?) | | | |
|--|---|----------------------------|------------------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTAS DADAS | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>“Atividades domésticas, leitura, escrita, jardinagem, tratamento de animais, costura, apoio escolar a crianças, visita a idosos, etc.”</i> | Atividades socio-culturais | Atividades lúdicas Voluntariado |
| B | <i>“...quando o Jorge me convida para participações... e essa coisa toda que a casa do povo desenvolve eu vou...”</i> | | _____ |
| C | <i>“As vezes ao serão custumo enterter-me com os meus desenhos a carvão.”</i> | Atividades manuais | Trabalhos manuais |
| D | <i>“Ora, custumo tratar da horta e dos bichos e às vezes vou jogar as cartas ou domino com os meus vizinhos aqui da rua.”</i> | Atividades socio-culturais | Convívio |
| E | <i>“... Vou aproveitando os restos de linhas e tecidos que tenho, porque não gosto de deitar nada fora...”</i> | Atividades manuais | Trabalhos manuais |
| F | <i>“Faço só a lida da casa.”</i> | _____ | Rotina Diária |
| G | <i>“...Ou vou a Beja à universidade ou então tenho os ensaios do coro...”</i> | Atividades socio-culturais | _____ |
| H | <i>“...Canto no grupo coral e tomo conta do meu neto...”</i> | Atividades socio-culturais | Apoio a família |
| I | <i>“Para além da lida da casa e das atividades do grupo coral não faço mais nada.”</i> | Atividades socio-culturais | _____ |
| J | <i>“Costumo participar nas atividades da Junta e da Casa do Povo.”</i> | | |

Quadro XI – Atividades que desenvolve

Após questionarmos sobre as atividades que desenvolvem viramos a nossa abordagem para o envolvimento e a participação ativa nos eventos socio-culturais do meio. As respostas (quadro XII) revelam que existe alguma resistência por parte da população para participar ativamente nestes eventos. Prova disso é que só três dos entrevistados referiram uma presença assídua nessas atividades. A dimensão mais frequente nesta questão foi à referência a uma frequência casual, tal como refere o entrevistado H *“Sim, sempre que posso vou, nem que seja só para ver”*.

Outro aspeto que consideramos importante ao nível do envolvimento social foi procurar perceber se havia algum sentido de pertença a movimentos sociais ou alguma prática de voluntariado. Aqui, tal como verificamos no quadro XIII, surgiram-nos dimensões como o voluntariado informal, o Movimento Carismático ou o Grupo Coral. Destacando-se aqui a resposta dada pelo entrevistado A, pois é o único que apresenta uma prática regular, “... pratico várias atividades de apoio a crianças e idosos, embora com carater informal...”.

| 12. Participação social no meio (Costuma participar em acontecimentos políticos ou sociais do seu meio?) | | | |
|--|--|------------------|------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | “Não muito, mas costumo participar em espetáculos realizados pelas crianças da escola e assistir as atuações de Coros Alentejanos.” | Participação | Participação casual |
| B | “Costumo participar nas atividades organizadas pela Casa Povo. Olha, agora para o mês que vêm temos um passeio de dois dias à Serra da Estrela. ...” | | Participação frequente |
| C | “Não.” | Não Participação | |
| D | “Às vezes quando são os grupos corais é que gosto de ir ouvir e às excursões, de vez em quando, também vou.” | Participação | Participação casual |
| E | “...Desde que fiquei sem o meu pai perdi essas vontades.” | Não Participação | |
| F | “Não.” | | |
| G | “Sim.” | Participação | |
| H | “Sim, sempre que posso vou, nem que seja só para ver.” | | Participação casual |
| I | “Sim participo nas atividades desenvolvidas pela Junta e pela Casa do Povo.” | Participação | Participação frequente |
| J | “Sim, vou a quase todas as atividades desenvolvidas pela Junta.” | | |

Quadro XII – Participação social no meio

| 13. Voluntariado | | |
|--|--|--|
| (Costuma desenvolver alguma atividade de voluntariado ou pertence a algum movimento social? Com que regularidade?) | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | "... pratico várias atividades de apoio a crianças e idosos, embora com caráter informal..." | Voluntariado informal |
| B | "Olha, já fiz voluntariado, quando o Cândido aqui estava doente ia sempre lá a casa tratar dele..." "...pertencço ao Movimento Carismático em Beja e costumo ir todas as terças feiras lá ao seminário para as reuniões. ..." | Voluntariado informal Movimento Carismático |
| C | "É uma hipotese que tenho colocado, mas ainda não tive disponibilidade. Também agora como tenho de cuidar da minha mãe não tenho tempo." | Não prática |
| D | "Pertencço ao grupo coral dos correios com o meu filho. ..." | Grupo coral |
| E | "Agora já não. Mas fiz muito voluntariado informal...." | Voluntariado informal |
| F | "...Andei nos cursos de cristandade e nos carismáticos mas já deixei tudo. Habituei me a isto e aborrece me sair de casa. ..." | Não prática |
| G | "Neste momento não." | Não pratica |
| H | "Não." | Não pratica |
| I | | |
| J | | |

Quadro XIII – Voluntariado

Como ultimo ponto de análise e terminado o tratamento deste conceito, surgem-nos as questões relacionadas com a segurança. Neste ponto, procuramos perceber quais as inseguranças e os medos que os gerontes apresentam.

Estar seguro e sentir-se seguro é necessário ao bem-estar de todos, em especial dos idosos, mas os tempos mudaram e cada vez mais o sentimento de insegurança se instala, não só porque aumentaram os casos de assaltos e burlas a pessoas idosas, mas também por culpa da comunicação social que repete e evidencia notícias deste teor, que acabam por amedrontar e criar maior insegurança aos idosos, sobretudo naqueles que vivem em meio rural mais isolado.

Quando nos viramos para a forma como os gerontes veem esta questão, a situação ainda se torna mais complexa, pois todas as alterações que a sociedade sofreu e a forma como as relações sociais se estabelecem atualmente geram uma grande insegurança na população mais velha.

Este sentimento de insegurança pode agravar-se se por motivos de saúde ou de dinâmica familiar, quando o geronte se vê obrigado a abandonar a casa e o meio onde sempre viveu para ser institucionalizado ou ir viver para casa dos filhos. Nestas situações, tem que haver um cuidado redobrado em mostrar ao geronte que aquela solução é o melhor para ele e que naquele lugar ele pode sentir-se tranquilo e mais seguro.

Quando inquirimos os nossos entrevistados sobre esta dimensão, como verificamos no quadro XIV, a maioria demonstrou que se sente seguro. Só três inquiridos demonstraram alguma insegurança, como por exemplo, o entrevistado E que afirma que "por enquanto sim, vamos fechando melhor as portas e assim... mas ainda não nos assustamos muito".

Por sua vez, ao questionarmos os entrevistados sobre os seus medos reparamos que a maioria apresenta como dimensão as preocupações físicas com aspetos como a doença ou a morte (Quadro XV).

| 14. SEGURANÇA | | | |
|--|--|-------------|-------------------------------|
| (Sente-se seguro(a) no sitio onde vive? Porque?) | | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>"... Embora viva num monte, estou acompanhada com parte da família, tenho telefone e carro para comunicar e tenho vizinhos e pessoas amigas não muito longe..."</i> | Insegurança | Alguma insegurança Isolamento |
| B | <i>" Deito-me descansada, sem medo de nada ..."</i> | Segurança | _____ |
| C | <i>"Sim. Embora de vez em quando haja uma ou outra notícia. ..."</i> | | |
| D | <i>"Por enquanto ainda estamos seguros aqui nas Neves, sim."</i> | | |
| E | <i>"Por enquanto sim, vamos fechando melhor as portas e assim... mas ainda não nos assustamos muito."</i> | Insegurança | Alguma insegurança |
| F | <i>"Sim. O meu filho andou a fazer traves de ferro para as portas e assim. Na rua também fez umas grades e assim para estarmos mais protegidos."</i> | | |
| G | <i>"Sim, por enquanto não tenho razões de queixa."</i> | Segurança | _____ |
| H | <i>"Sim."</i> | | |
| I | <i>"Sim, sempre vivi aqui e, até a data, não tenho razões de queixa."</i> | | |
| J | <i>"Sim, sempre morei aqui e até a data não tenho razões de queixa."</i> | | |

Quadro XIV- Segurança

| 15. MEDO | | | |
|---|--|------------------------------------|----------------------|
| (Neste momento quais os seus maiores medos?) | | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>" ... com o futuro dos filhos e dos jovens em geral..."</i> | Dimensão afectiva | Futuro dos filhos |
| B | <i>" Olha, dos temporais, dessas coisas todas ..."</i> | Dimensão externa | Catastrofes naturais |
| C | <i>"O maior medo é ficar incapacitado repentinamente."</i> | Dimensão física | Doença Morte |
| D | <i>"Medo? Só da morte ou da doença."</i> | | |
| E | <i>"O maior medo é o dos assaltos."</i> | Dimensão externa | Assaltos |
| F | <i>"Só da morte ou da doença."</i> | Dimensão física | Doença Morte |
| G | <i>"Só da morte, ou de alguma doença."</i> | | |
| H | <i>"Só da morte."</i> | | |
| I | <i>"Só de alguma doença ou de assaltos."</i> | Dimensão física e dimensão externa | Doença Assaltos |
| J | <i>"Só da doença ou dos assaltos."</i> | | |

Quadro XV- Medos

7.2.2 – Relações Sociais

O ser humano é um animal social e, em todos os momentos da sua vida, se define através das relações sociais que estabelece com o meio envolvente. Contudo existem momentos em que estas relações são mais importantes e tornam-se fulcrais para o indivíduo, exemplo desses momentos é na altura em que é criança, e são as relações que a ensinam a comunicar com o mundo a sua volta, e no momento em que se reforma, pois este simboliza uma perda do papel social que tinha até a altura.

Além disso, à medida que vai envelhecendo o ser humano vai ganhando consciência da importância dos outros e de que forma é que as relações são essenciais.

Freitas (2010) ao debruçar-se sobre este conceito constata que a velhice se torna mais suave, quando a vida foi intensa em experiência e rica emocionalmente, o que a leva a defender que a perda da juventude e da beleza se torna menos dolorosas quando novos valores são colocados nos seus lugares.

Na nossa dissertação iremos focar a nossa atenção em dois tipos distintos de relações, as relações familiares e as relações de vizinhança.

Queinnec (1995) citado por Ramos (2005), ao fazer referência a este as relações familiares e o envelhecimento afirma que o avanço da idade deve ser encarado como um “desenrolar” de um ciclo na vida familiar ao longo do qual vão sendo assumidos diferentes papéis sociais e onde a natureza e as exigências se transformam em cada etapa. Aqui é importante destacar a resposta do entrevistado A, “...muito boa e dá-me uma grande estabilidade emocional...”, pois vai de acordo a opinião do autor.

Ao serem inquiridos sobre com quem vivem e a relação que mantem com os familiares mais próximos, a maioria dos entrevistados referiu que vivem com outros familiares e que tem uma boa relação familiar, tal como verificamos posteriormente nos quadros XVI e XVII.

| 16. COM QUEM VIVE (Com quem vive?) | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>“Vivo com o meu marido e dois filhos, mas durante a semana o meu marido não costuma estar em casa.”</i> | Acompanhado | Com familiares |
| B | <i>“Vivo sozinha, mas tenho a minha sobrinha Vitorinha aqui mesmo ao lado. ...”</i> | Sozinho | _____ |
| C | <i>“Com a minha mulher e a minha mãe.”</i> | Acompanhado | Com familiares |
| D | <i>“Vivo com a minha mulher e o meu filho.”</i> | | |
| E | <i>“Com o meu marido e dois dos meus três filhos.”</i> | | |
| F | <i>“Sozinha com o meu marido, mas os meus filhos vem cá à casa todos os dias.”</i> | | |
| G | <i>“Sozinha. O meu filho já tem a vida dele.”</i> | Sozinho | _____ |
| H | <i>“Sozinha. De vez em quando, tenho a companhia do meu neto.”</i> | | |
| I | <i>“Sozinha com o meu marido. Os meus dois filhos já têm a vida deles.”</i> | Acompanhado | Com familiares |
| J | <i>“Vivo com a minha mulher. Os meus dois filhos já estão grandes e têm a vida deles.”</i> | | |

Quadro XVI – Com quem vive

| 17. Relação familiar (Como é a sua relação com os seus familiares?) | | |
|---|---|-----------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | <i>"...muito boa e dá-me uma grande estabilidade emocional..."</i> | Muito boa |
| B | <i>" Com a Vitória é como se fosse uma filha e uns netos"</i> <i>"...Com o meu filho também me dou bem, ele está lá longe mas isso não nos afeta a relação. ..."</i> | Boa |
| C | <i>" Bem, relaciono-me bem com todos. "</i> | |
| D | <i>" Damo-nos todos bem, graças a Deus. "</i> | |
| E | <i>"É boa, graças a Deus."</i> | |
| F | <i>"Bem, graças a Deus."</i> | |
| G | <i>"Muito boa."</i> | Muito boa |
| H | <i>"Muito boa."</i> | |
| I | <i>"É muito boa. Os meus filhos vêm cá a casa diariamente."</i> | |
| J | <i>"É muito boa graças a Deus."</i> | |

Quadro XVII- Relação familiar

Quando nos voltamos para os familiares que se encontram mais distantes verificamos que existe aqui também o apoio e a preocupação que se verificava nos familiares que estão mais próximos. O que se nota é que existe um contacto diário através do telefone e as visitas são efectuadas com certa frequência, tanto que quatro entrevistados referem que mesmo não vivendo com os filhos a presença deles lá em casa é diária. Estes aspetos podem ser visíveis posteriormente nos quadros XVIII e XIX.

| 18.RELAÇÃO COM FAMILIARES DISTANTES (Qual o meio de comunicação que utiliza para falar com os que estão longe?) | | |
|---|---|----------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | <i>"Comunicamos sobretudo pelo telefone."</i> | Telefone |
| B | <i>"...todos os dias pelo telemóvel. ..."</i> | |
| C | <i>"Falo com o meu filho pelo telefone."</i> | |
| D | _____ | _____ |
| E | <i>"Falo com a minha filha pelo telemóvel quase todos os dias..."</i> | Telefone |
| F | _____ | _____ |
| G | <i>"Falo todos os dias pelo telemóvel."</i> | Telefone |
| H | _____ | _____ |
| I | _____ | _____ |
| J | _____ | _____ |

Quadro XVIII- Relação com familiares distantes

| 19. RELAÇÃO COM FAMILIARES DISTANTES (Com que frequência costuma vê-los?) | | |
|---|--|----------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | "... quinze em quinze dias, aproximadamente..." | Frequentemente |
| B | "Ora, pela Pascoa e às vezes quando têm as férias ..." "...Às vezes quando vou nas excursões a Fatima ele vai lá ter comigo mais a mulher. ..." | Casualmente |
| C | "Talvez de mês a mês ou de dois em dois meses." | Casualmente |
| D | _____ | _____ |
| E | _____ | _____ |
| F | "Diariamente." | Frequentemente |
| G | "Ao domingo costumam vir até cá a casa com o meu netinho." | |
| H | "Estou todos os dias com a minha filha e o meu neto." | |
| I | "Diariamente." | |
| J | "Eles costumam vir cá a casa diariamente." | |

Quadro XIX – Frequência das Visitas

Grundy (2005), citado por Lopes (2012), afirma que "a esfera familiar, e o conjunto de papéis que dela decorrem é um dos domínios mais importantes para a definição da felicidade ao longo da vida. No caso dos idosos esta preposição tende a adquirir mais sentido, sendo já vários os estudos que concluem a importância que a presença ativa na rede familiar te na autopercepção ao nível de felicidade do individuo idoso".

A verdade é que após a reforma o geronte ve-se numa nova fase da vida que pode ser encarada de uma forma positiva se houver uma preocupação em encontrar novas atividades e novos papeis sociais que o motivem e preencham o vazio deixado pela saída do mercado de trabalho.

Ao serem questionados sobre a rotina familiar (quadro XX) surgiram-nos dimensões como a rotina diária, os passeios e as conversas. Destaque-se aqui a resposta dada pelo entrevistado D que fez referência às brincadeiras com o neto, "Ora, às vezes vou com o meu filho e o meu neto jogar à bola e assim. O meu filho também costuma fazer trabalhos de pedreiro lá em casa e eu gosto muito de ir ajuda-lo e fazer de servente".

| 20. ROTINA FAMILIAR (O que costumam fazer juntos?) | | |
|--|--|-------------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | <i>"Costumamos tomar as refeições, ir ao café, conversar à lareira, passear no campo e às vezes viajamos..."</i> | Rotina Diária Passeios |
| B | <i>"...conversamos um bocadinho e às vezes vamos dar uma voltinha."</i> | Passeios |
| C | <i>"Ajudamos lá a arrumar as coisas e com a lida da casa. De resto também saímos e damos umas voltinhas, vamos até aos centros comerciais..."</i> | Rotina Diária Passeios |
| D | <i>"Ora, às vezes vou com o meu filho e o meu neto jogar à bola e assim. O meu filho também costuma fazer trabalhos de pedreiro lá em casa e eu gosto muito de ir ajuda-lo e fazer de servente."</i> | Rotina Diária Brincadeiras |
| E | <i>"Ora fazemos as refeições e temos as nossas conversas."</i> | Rotina Diária |
| F | <i>"Ora fazemos as refeições e temos as nossas conversas."</i> | |
| G | <i>"De vez em quando, vamos dar uma voltinha, mas o normal é ficarmos aqui por casa."</i> | Passeios |
| H | <i>"...temos as nossas conversas sobre as nossas vidas e as coisas que nos preocupam como a crise ou a escola do miúdo..."</i> | Conversas |
| I | <i>"Temos as nossas conversas sobre a vida deles ou sobre os assuntos que são notícia atualmente, como a crise e assim..."</i> | |
| J | <i>"...temos as nossas conversas, sobre a vida deles, a crise e esses assuntos assim."</i> | |

Quadro XX – Rotina Familiar

Para terminar a análise sobre as relações familiares, direcionamo-nos para a preocupação que os familiares demonstram em relação aos gerentes. Neste ponto, tal como se pode ver no quadro XXI, a maioria dos entrevistados faz referência a uma preocupação excessiva dos familiares, chegando mesmo a haver um entrevistado que oculta certas doenças para não os preocupar.

Destaca-se que o entrevistado A realça a forma como a preocupação e o apoio que os familiares lhe demonstram ajuda-o a ultrapassar as dificuldades, *"... dando-me a força necessária para me sentir segura e para olhar a vida com otimismo"*.

| 21. PREOCUPAÇÃO FAMILIAR | | | |
|--|---|-------------|--|
| <i>(Sente que os seus familiares se preocupam consigo e o (a) ajudam a ultrapassar as dificuldades diárias?)</i> | | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>“...dando-me a força necessária para me sentir segura e para olhar a vida com otimismo.”</i> | Preocupação | Alguma Preocupação Preocupação Positiva |
| B | <i>“Ele preocupa-se muito comigo, às vezes nem lhe digo que estou doente. ...”</i> | | Preocupação excessiva |
| C | <i>“ Sim, a minha mulher e o meu filho preocupam-se bastante.”</i> | | |
| D | <i>“Sim, estão sempre preocupados comigo.”</i> | | Alguma Preocupação |
| E | <i>“Sim, preocupam-se muito.”</i> | | Preocupação excessiva |
| F | <i>“Sim.”</i> | | |
| G | <i>“Sim.”</i> | | Alguma Preocupação |
| H | <i>“Sim, a minha filha preocupa-se muito comigo.”</i> | | Preocupação excessiva |
| I | <i>“Sim, eles preocupam-se muito comigo.”</i> | | |
| J | <i>“Sim, preocupam-se muito.”</i> | | |

Quadro XXI – Preocupação familiar

Na fase final da nossa entrevista abordamos uma das questões centrais da nossa dissertação, as relações de vizinhança. Para a correta análise deste ponto vamos focar-nos em dois pontos distintos: a envolvimento com o meio social e as relações com os vizinhos. Referia-se que embora distintos estes dois pontos encontram-se interligados, pois o envolvimento social contribui para um melhor relacionamento com os vizinhos e as boas relações com os vizinhos levam a um maior envolvimento social.

Lima (2011) ao analisar a importância do contexto social reforça que este tem um papel crucial no apoio que dá ao geronte para enfrentar as perdas e fragilidades e procurar novas estratégias/ atitudes que o ajudem a superá-las. A este nível, é inegável o papel e a influência que o ambiente vai ter na construção da nova identidade e na promoção das estratégias adaptativas.

Perante esta problemática e quando questionados sobre o tempo de permanência no meio e a sua satisfação com o mesmo, à maioria dos entrevistados referiu que vive há muito tempo no sítio onde estão e sentem-se felizes e integrados socialmente, como se pode verificar no quadro XXII. Mesmo o entrevistado que mora há menos tempo na aldeia demonstrou que se sente feliz e integrado, sendo melhor que o sítio onde morava anteriormente como se pode verificar na sua resposta, *“a cerca de dez ou doze anos. Sim, gosto de viver aqui. É melhor que em Beja”*.

| 22. Tempo de vivência no meio (Há quanto tempo vive aqui? Sente-se aqui feliz?) | | | |
|---|--|-----------|---------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>“Vivo aqui há 38 anos e sinto-me bastante feliz e enraizada.”</i> | Enraizado | Vive há muito tempo |
| B | <i>“ Nesta casa, há 46 anos. Sinto me muito feliz aqui, não há nada como a nossa casa.”</i> | | |
| C | <i>“A cerca de dez ou doze anos. Sim, gosto de viver aqui. É melhor que em Beja.”</i> | Enraizado | _____ |
| D | <i>“...Ora quando fui para casa da minha irmã tinha 24 anos. Sim, nunca mais quis abalar de cá.”</i> | Enraizado | Vive há muito tempo |
| E | <i>“Nesta casa, há quarenta anos e sinto-me aqui muito feliz.”</i> | | |
| F | <i>“Há 41 ou 42 anos que moro aqui no monte. Sinto-me aqui bem.”</i> | | |
| G | <i>“Vivo aqui desde que me casei.”</i> | | |
| H | <i>“Há cerca de uns 40 anos. Sempre me senti aqui bem.”</i> | | |
| I | <i>“Desde muito nova que moro aqui na aldeia de cima.”</i> | | |
| J | <i>“Sempre morei aqui nesta casa e sinto-me aqui muito bem. Acho que, mesmo que eu comprasse uma casa em Beja, acabava sempre por vir para aqui. Sou “galhinha de campo” como se costuma dizer.”</i> | | |

Quadro XXII – Vivência no meio

Vallespir (2007) refere que a integração social dos gerontes será atingida apenas através da sua participação ativa e crítica no meio em que estão inseridos. Esta participação deverá ser uma continuação do envolvimento de cada pessoa nos acontecimentos políticos, sociais e económicos que os rodearam durante toda a vida.

Ao serem questionados sobre as atividades socio-culturais que são desenvolvidas pelo meio, como se verifica no quadro XXIII, a maioria dos entrevistados limitou-se a fazer referência às atividades em que participam o que vai comprovar o desinteresse e desmotivação que a população sente perante o grande leque de atividades que a Junta de Freguesia e a Casa do povo promovem. Só três dos dez entrevistados é que se mostraram informados e referiram a grande diversidade de atividades desenvolvidas. Desses três é exemplo o entrevistado A que responde *“...espetáculos musicais, de teatro, cinema, jogos tradicionais, caminhadas, passeios, sessões de esclarecimento e apoio a idosos, corridas, desafios desportivos, concursos, bailes, procissões, etc...”*.

Este aspeto é confirmado no ponto seguinte, como se comprova no quadro XXIV, pois quando questionados sobre a participação nas atividades às respostas ficaram divididas entre uma participação esporádica e uma participação regular, havendo até dois entrevistados que referiram a não participação.

| 23. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (Que atividades são desenvolvidas na aldeia?) | | |
|---|--|--------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | <i>“...espetáculos musicais, de teatro, cinema, jogos tradicionais, caminhadas, passeios, sessões de esclarecimento e apoio a idosos, corridas, desafios desportivos, concursos, bailes, procissões, etc...”</i> | Muitas atividades |
| B | <i>“são os bailes e os passeios dos reformados....”</i> | Algumas atividades |
| C | <i>“Pelo que sei, acho que costumam fazer excursões, caminhadas e às vezes as corridas.”</i> | |
| D | <i>“...os passeios, os andamentos, a CulturNeves.”</i> | |
| E | <i>“Pelo que sei, acho que costumam fazer excursões, caminhadas e às vezes as corridas.”</i> | |
| F | <i>“Então, fazem as coisas do atletismo e da bola e assim.”</i> | |
| G | <i>“Há os bailes, os convívios, as excursões, a CulturNeves e os encontros dos coros.”</i> | |
| H | <i>“Há os bailes, os convívios, as excursões, a CulturNeves e os encontros dos coros.”</i> | |
| I | <i>“A Casa do Povo e a Junta fazem muitas atividades.”</i> | Muitas atividades |
| J | <i>“A Casa do Povo e a Junta fazem muitas atividades.”</i> | Muitas atividades |

Quadro XXIII- Atividades desenvolvidas

| 24. PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES (Costuma participar nessas atividades? Quais aquelas em que participa?) | | | |
|--|---|------------------|-------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | <i>“Costumo participar em espetáculos ou festas de crianças e nos espetáculos de coros alentejanos.”</i> | Participação | Participação esporádica |
| B | <i>“Vou ver essas coisas todas e a Feira Alimentar da escola também, faço sempre um bolinho para o meu João Pedro levar. ...”</i> | | Participação regular |
| C | <i>“A não ser, as vezes vou ver as corridas ou as atividades das festas.”</i> | | Participação esporádica |
| D | <i>“Quando é a CulturNeves ou assim costumo ir ver.”</i> | | |
| E | <i>“Não, não costumo.”</i> | Não participação | _____ |
| F | <i>Não.</i> | | |
| G | <i>“...Pertencço ao grupo coral e nas outras atividades vou sempre ver....”</i> | Participação | Participação regular |
| H | <i>“Sim, participo ao grupo coral e vou sempre às excursões.”</i> | | Participação esporádica |
| I | <i>“Costumo participar sempre. Olhe, dia 22 vou à excursão á Serra da Estrela.”</i> | | Participação regular |
| J | <i>“Gosto sempre de ir para o convívio...”</i> | | |

Quadro XXIV- Participação nas atividades

Porém, quando questionados sobre a preocupação do poder local em promover o convívio entre a população todos os entrevistados concordaram que existe essa preocupação, mas, ao

mesmo tempo, referiram-nos que surgem aqui como problemas a pouca adesão e o isolamento de alguns gerontes que não tem possibilidade de se deslocar para participar nas atividades, tal como se verifica no quadro XXV.

| 25. PREOCUPAÇÃO DAS ENTIDADES | | | |
|---|---|-----------------|--------------|
| (Sente que a Junta de Freguesia e a Casa do Povo têm um cuidado especial em promover o convívio entre os vizinhos? Se sim quais as atividades que desenvolvem?) | | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "...Apesar de haver essa preocupação, as pessoas mais isoladas, principalmente as mais idosas, sem transportes e com dificuldade de deslocação não chegam a beneficiar desse convívio..." | Preocupação | Isolamento |
| B | "... em todas estas atividades eles promovem muito o convívio entre os velhotes. ..." | | |
| C | "Acho que sim, têm várias iniciativas." | | |
| D | "Sim, eles tem o cuidado de promover o convívio entre as pessoas." | | |
| E | "Acho que sim, têm várias iniciativas." | | |
| F | "Acho que sim, mas não sei." | Desconhecimento | |
| G | "Sim." | Preocupação | |
| H | "Sim." | | |
| I | "...o problema é que a população depois não adere com muita facilidade...." | | Pouca adesão |
| J | "...o problema é que a população depois não adere..." | | |

Quadro XXV- Preocupação das Entidades

Para terminar a análise da envolvimento no meio inquirimos os gerontes sobre a facilidade de acesso aos diversos serviços, pois considerávamos que a dificuldade de acesso e o isolamento poderiam ser um fator de desintegração social.

O interessante é que as respostas que encontramos vão refutar a nossa ideia inicial, como se pode verificar no quadro XXVI. Os gerontes já não vem o isolamento como um problema e tem estratégias que combatem esta lacuna como o deslocamento em transporte próprio ou a encomenda a familiares ou amigos.

| 26. PROXIMIDADE DOS SERVIÇOS | | | |
|--|--|----------------------|------------------------|
| (O local onde vive está perto de tudo aquilo que precisa diariamente como, por exemplo, a mercearia ou os correios?) | | | |
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "...como tenho transporte próprio e sou autónoma, não tenho problemas desse tipo." | Facilidade de acesso | Transporte próprio |
| B | "...Às vezes quando a Vitorinha vai a Beja, ela pergunta o que é que eu preciso e eu encomendo-lhe ..." | | Encomenda a familiares |
| C | "Há coisas que tenho que ir a Beja comprar." | | |
| D | "Sim, estou perto de tudo o que preciso. Nunca pedi para ir morar para Beja ou assim, aqui estou muito bem." | | |
| E | "Sim." | | |
| F | "...O merceiro vem uma vez da semana e quando tenho falta de mais alguma coisa, a minha filha ou o meu marido trazem de Beja." | | Encomenda a familiares |
| G | "Sim, trago coisas de Beja, mais ou menos uma vez por semana e quanto ao resto, vou-me orientado por aqui." | | |
| H | "...como tenho transporte próprio, qualquer coisa vou a Beja." | | |
| I | "...quando preciso ou mando vir pelos meus filhos ou vou lá abaixo à aldeia comprar." | | Encomenda a familiares |
| J | "...ou mando vir pelos meus filhos ou a minha mulher vai lá abaixo à aldeia comprar...." | | |

Quadro XXVI- Proximidade dos Serviços

Ao falar das relações de vizinhança não podemos deixar de referenciar os aspetos que as influenciam muitas vezes de forma inconsciente. Estes aspetos são de três níveis distintos: sociais, ambientais e culturais.

Tendo em conta que anteriormente já nos referimos às questões relacionadas com o meio ambiente e a participação social, nas próximas questões iremos focar a nossa atenção na dimensão social.

Ao questionarmos os nossos entrevistados sobre o tipo de relação que estabelecem com os vizinhos, visível no quadro XXVII, encontramos seis dimensões distintas, mas todas elas demonstram uma relação boa e muito boa apontando aspetos como a entreaajuda e o prolongamento da família.

Tanto que na questão seguinte, presente no quadro XXVIII, quando inquiridos sobre o grau de satisfação com as relações estabelecidas todos os entrevistados afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos.

| 27. Tipo de relação (Como são as relações que estabelece com os seus vizinhos?) | | |
|---|--|--------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | "...Há bastante entreaajuda..." | Entreaajuda |
| B | "...é tudo uma família ..." | Prolongamento da família |
| C | "Falo com toda a gente e às vezes vou visitar um vizinho ou outro." | Visita regular |
| D | "Vamos todos ali para o jardim ao pé da escola e jogamos às cartas ou ao dominó. Às vezes também fazemos uns lanches." | Convívio |
| E | "Eu também quase que não os vejo porque estou sempre aqui enfiada em casa. Mas quando saio nunca tive problemas." | Boa |
| F | "Boas." | |
| G | "Muito boas." | Muito boa |
| H | "Boas." | Boa |
| I | "Muito boas, somos toda uma família." | Prolongamento da família |
| J | "Muito boas graças a Deus." | Muito boa |

Quadro XXVII – Tipo de relação com os vizinhos

| 28. Esta contente com a relação (Está contente com este nível de relações?) | | | |
|---|------------------------------------|------------|------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "...bastante satisfeita..." | Satisfeito | Muito Satisfeito |
| B | "Sim, claro que sim." | | |
| C | "Acho que está bem assim." | | |
| D | "Sim, não podia pedir melhor." | | |
| E | "Acho que está bem assim." | | |
| F | "Sim" | | |
| G | "Sim. Não tenho razões de queixa." | | |
| H | "Sim" | | |
| I | "Sim" | | |
| J | "Sim" | | |

Quadro XXVIII- Satisfação com a relação

Em relação ao tipo de contacto estabelecido, que podemos observar no quadro XXIX, a maioria dos entrevistados fez referência a um contacto diário. Destacando-se aqui negativamente um entrevistado que não respondeu a esta questão, pois não estabelece qualquer tipo de contacto.

Por fim, quando questionados sobre a existência de colaboração e entre ajuda na comunidade, visível no quadro XXX, reparamos que são nos apresentadas dimensões como a colaboração e a partilha. O que nos transporta novamente para o sentido de pertença e de comunidade.

| 29.FREQUÊNCIA DO CONTACTO (Com que frequência costuma estar com eles?) | | | |
|--|---|------------------------|------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "...duas a três vezes por semana..." | Existência de Contacto | Contacto regular |
| B | "Custumo estar com eles todos os dias. ..." | | Contacto diário |
| C | "Vejo-os quase todos os dias." | | |
| D | "Geralmente quase todos os dias." | | |
| E | _____ | _____ | _____ |
| F | "Com a minha cunhada falo todos os dias pelo telefone. Com esta vizinha aqui é que falo poucas vezes porque raramente as vejo." | Existência de Contacto | Contacto diário |
| G | "Diariamente." | | |
| H | "Diariamente." | | |
| I | "Diariamente." | | |
| J | "Diariamente." | | |

Quadro XXIX – Frequência do Contacto

| 30. Existência de colaboração (Sente que eles a(o) ajudam a ultrapassar as dificuldades que vai sentindo no seu dia a dia?) | | | |
|---|---|-------------|-----------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO | DESCRIÇÃO |
| A | "...ajudam-me na medida em que partilhamos afetos e estamos presentes nas dificuldades..." | Colaboração | Partilha |
| B | "Eu recorro mais é à Vitorinha, quando há algum "papel" que eu não percebo. ..." | | |
| C | "Já aconteceu aqui ter havido um incêndio num carro e houve logo uma colaboração de todos, para resolver a situação." | | _____ |
| D | "Sim, às vezes eu comento com eles que vou fazer uma coisa ou outra e eles oferecem-se para me ajudar." | | |
| E | _____ | _____ | _____ |
| F | "Por enquanto não tenho tido falta, mas quando tiver acho que eles ajudam." | Colaboração | _____ |
| G | "...mas acho que quando precisar não terei razões de queixa...." | | |
| H | "Sim. Até agora ainda não foi preciso, mas acredito que sim." | | |
| I | "Sim, sempre que lhes peço alguma coisa, ajudam no que podem." | | |
| J | "Sim, quando podem ajudar, ajudam sempre." | | |

Quadro XXX- Existência de colaboração

A análise deste conceito leva-nos a concluir que, apesar do individualismo que é defendido pela sociedade atual, é possível encontramos situações de preocupação e entre ajuda. Este aspeto transporta-nos para Faria (2013) que refere que ainda existem vizinhanças com uma

intensa dinâmica social e cultural, onde se pode encontrar uma diversidade de tipos sociais e relações sociais que vão além do apoio social diário.

No final da nossa entrevista deixamos espaço para os gerontes deixarem alguns comentários em relação aos assuntos abordados e ao processo de envelhecimento. Este espaço foi deixado em branco por a maioria dos gerontes, tal como se verifica no quadro XXXI, mas houve dois que deixaram a sua opinião e esta tem que ser referida.

O entrevistado A fez referência ao problema da passagem do mercado de trabalho para a reforma e a forma brusca como este processo é feito. Para além deste aspeto, o entrevistado A referiu também que embora exista muitas atividades por parte das entidades locais por vezes existe uma falta de apoio para os gerontes que vivem em montes isolados e têm dificuldade em encontrar meios de transporte para ir a Aldeia ou a Beja.

Por sua vez, o entrevistado C referiu que tinha consciência da importância da prática de exercício físico e dos benefícios que este podia trazer para o seu bem estar e processo de envelhecimento.

| Mais alguma sugestão ou comentário | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------|
| ENTREVISTADO | RESPOSTA DADA | DIMENSÃO |
| A | <i>“...No periodo em que aguardei pela aposentação... era como se fossem “colocar-me numa prateleira” à espera...” “Gostaria de sugerir que haja mais apoios e atividades direcionadas a idosos que vivem em montes isolados...”</i> | Aposentação Falta de apoios |
| B | | |
| C | “Olhando para o meu processo de envelhecimento, acho que podia fazer um bocado mais de exercício mas não consigo concretizar.” | Importância do exercício |
| D | | |
| E | | |
| F | | |
| G | | |
| H | | |
| I | | |
| J | | |

Quadro XXXI- Sugestões ou comentários

7.3 – Escala de Bem Estar Psicológico

De acordo com Ryff & Singer (2008), citado por Machado (2010), a escala de Bem estar Psicológico é composta pelas seguintes dimensões: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e auto-aceitação; possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios; ser autodeterminado, independente e avaliar experiências pessoais; ter competência em manejar o ambiente para satisfazer as necessidades e valores pessoais; ter propósito de vida e sentir crescimento pessoal.

Assim sendo, na escala que construíram criaram seis sub-escalas que dizem respeito a cada uma dessas dimensões. Por isso consideramos importante destacar cada uma das seis sub-escalas e avaliar os seus resultados isoladamente.

Como primeiro ponto surge-nos a autonomia cujos resultados, visíveis no gráfico I, variam entre 51 e 75 numa escala que pode variar entre 14 e 84. Estes resultados demonstram que existem gerontes que tem dificuldades em manter a sua autonomia e começam a demonstrar sinais de dependência como é o caso dos entrevistados A e F que apresentam valores pouco a cima dos 50 valores.

Ao olharmos para as medidas de tendência central, quadro XXXII, verificamos que existe uma média de 67 e uma mediana de 68 valores. Não nos foi possível calcular a moda, pois não houve a repetição de nenhuma pontuação.

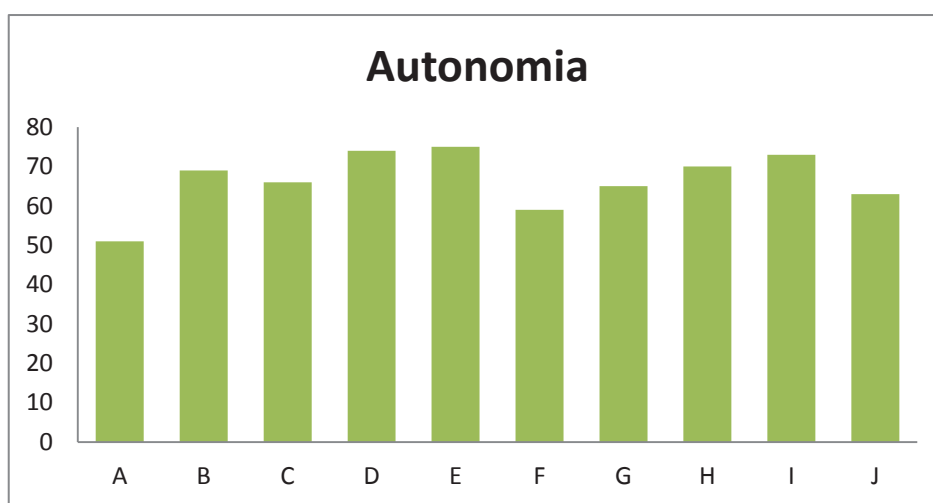


Gráfico I – Valores finais "Autonomia".

| Autonomia | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 67 |
| Moda | _____ |
| Mediana | 68 |

Quadro XXXII – Medidas de tendência central "Autonomia".

Na categoria de controle do ambiente surgiram valores que variam entre os 50 e os 68, tal como se pode verificar no gráfico II, numa escala que pode variar entre 14 e 84.

Embora apresente uns valores intermédios, os resultados apresentados demonstram que alguns gerontes entrevistados tem dificuldade em lidar com o meio ambiente, como é o caso do entrevistado F que há dezasseis anos que não sai de casa.

Ao analisarmos as medidas de tendência central, presente no quadro XXXII, verificamos que todas elas se enquadram no intervalo entre os 60 e os 70 demonstrando que os resultados se encontram num ponto intermédio.

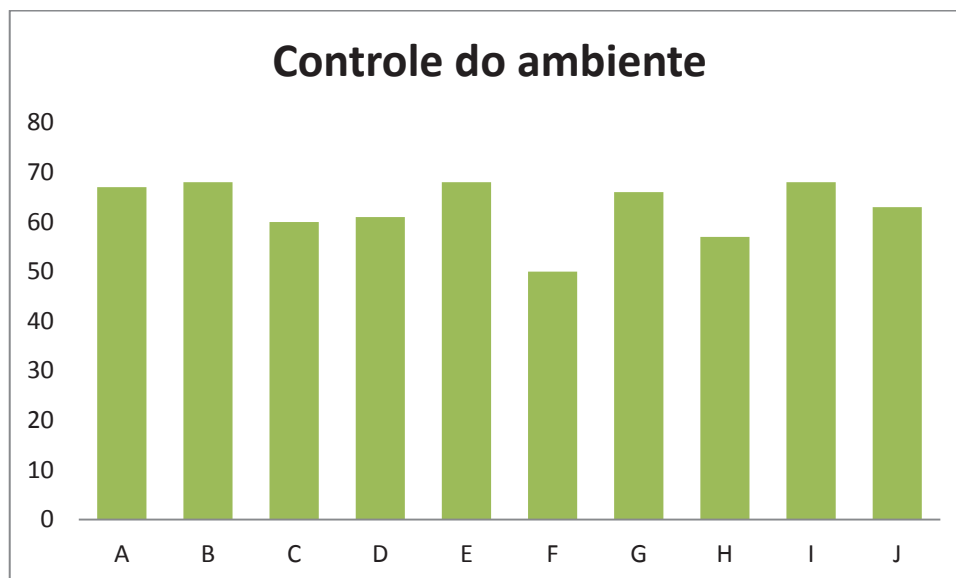


Gráfico II – Controle do ambiente

| Controle do ambiente | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 63 |
| Moda | 68 |
| Mediana | 65 |

Quadro XXXIII – Medidas de tendência central “Controle do ambiente”.

Através da análise do gráfico III verificamos que, na sub-escala do crescimento pessoal, os resultados variam entre os 43 e os 68 numa escala que poderia variar entre 14 e 84.

Nestes resultados destaca-se negativamente o entrevistado F que apresenta um resultado de 43 valores. Este resultado, tal como o da sub-escala anterior, pode estar relacionado com o facto de que há dezasseis anos que não sai de casa.

As medidas de tendência central, visíveis no quadro XXXIV, enquadram-se todas no intervalo entre os 70 e os 80 comprovando assim o ponto intermédio dos resultados.

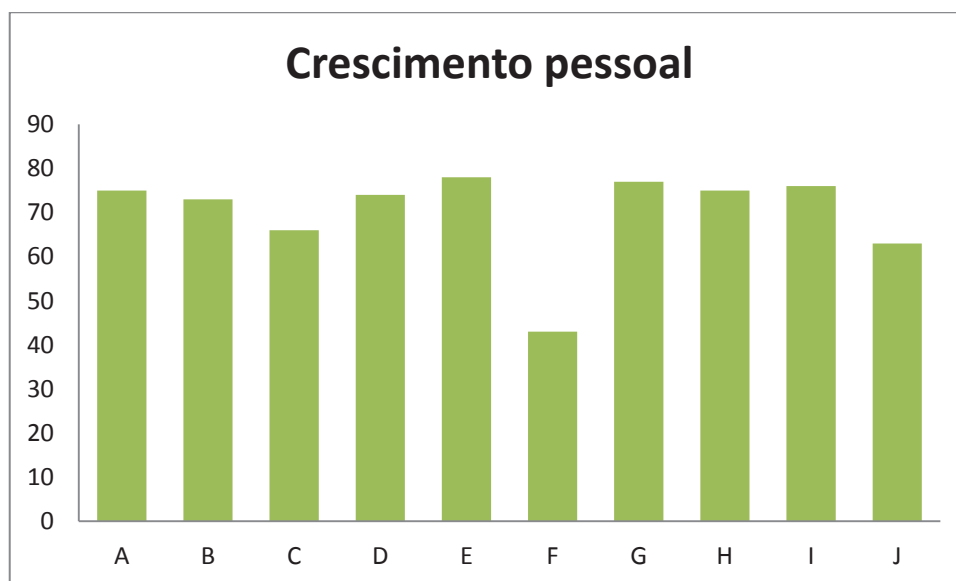


Gráfico III – Valores finais “Crescimento pessoal”.

| Crescimento pessoal | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 70 |
| Moda | 75 |
| Mediana | 75 |

Quadro XXXIV – Medidas de tendência central “Crescimento pessoal”

Quando olhamos para a categoria relação positiva com os outros, como podemos verificar no gráfico IV, voltamos a ter valores que vão de encontro aos das escalas anteriores, pois os valores variam entre 59 e 80, numa escala que poderia variar entre 14 e 84.

Destaque-se que, até ao momento, é nesta escala que encontramos os valores mais altos, tanto que as medidas de tendência central, visíveis no quadro XXXIV se enquadram no intervalo entre 70 e os 80 valores.

Destaca-se aqui novamente de uma forma negativa o entrevistado F que apresenta só 53 valores.



Gráfico IV – Valores finais “Relação positiva com os outros”.

| Relação positiva | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 71 |
| Moda | _____ |
| Mediana | 72 |

Quadro XXXV- Medidas de tendência central “Relação positiva com os outros”

Por fim como ultima categoria, focamo-nos no propósito de vida que apresenta valores que variam entre os 33 e os 79 valores, tal como podemos verificar no gráfico V. Aqui vamos encontrar novamente valores intermédios a excepção do entrevistado F que apresentou um valor inferior a 50. Contudo a que ressaltar que é neste ponto que encontramos um valor mais baixo.

Ao olharmos para as medidas de tendência central reparamos que os valores se enquadram no intervalo entre os 60 e os 70, visível no quadro XXXVI, provando aquilo que já foi referido anteriormente, a maioria dos entrevistados têm propósitos e objetivos de vida mas alguns vagueam um bocado sem sentido pois consideram que já não tem idade para terem objetivos.

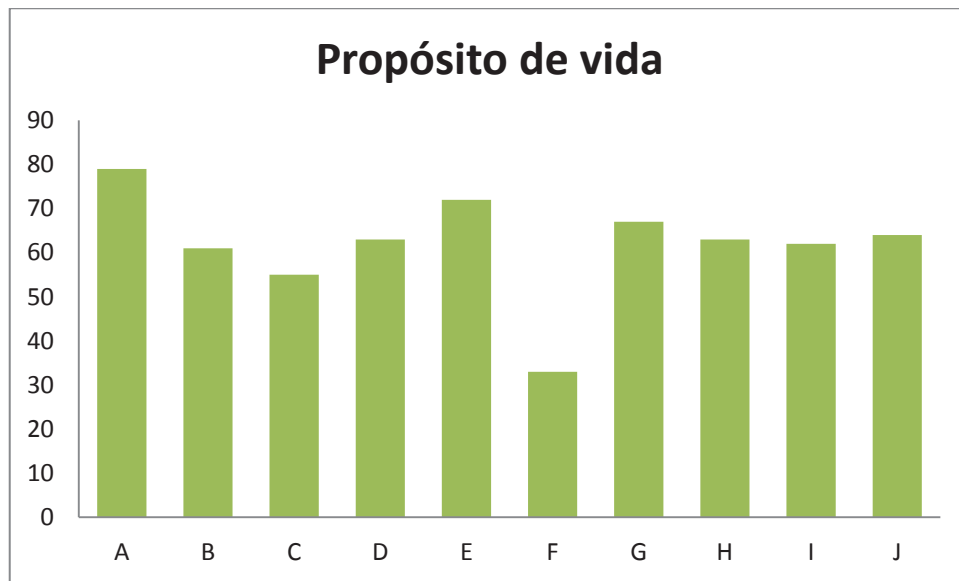


Gráfico V – Valores finais “Propósito de vida”

| Propósito de vida | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 62 |
| Moda | 63 |
| Mediana | 63 |

Quadro XXXVI – Medidas de tendência central “Propósito de vida”.

7.4 – Escala de Apoio Instrumental e Expressivo

Segundo Faria (2000), Lin, Din e Ensel para analisarem esta escala utilizaram a análise de fatores como uma técnica exploratória para descobrir o apoio social instrumental e expressivo encobertos. Através de uma rotação varimax encontraram os seis principais fatores que explicavam 62% da variância. Esses fatores são:

8. Demands (3 itens);
9. Money (3 itens);
10. Companionships (3 itens);
11. Marital (3 itens);
12. Conflict (2 itens);
13. Communication (2 itens).

Perante esta divisão, a autora adaptou estes fatores para a língua e a realidade portuguesa e encontrou os seguintes itens:

1. Vínculo de apoio afectivo;

2. Insatisfação com as relações íntimas;
3. Conflito;
4. Falta de dinheiro;
5. Controlo exterior;
6. Comunicação;
7. Autonomia;
8. Problema com as crianças.

Tendo em conta tudo o exposto anteriormente, resolvemos elaborar primeiro uma análise geral da escala e depois abordarmos isoladamente os quatro primeiros fatores, pois são aqueles que consideramos mais relevantes para o presente estudo.

Destaque-se também que os resultados desta escala podem variar entre 0 e 112 e podem ser lidos de acordo com a seguinte premissa: quanto maior o resultado, maior é o apoio social, instrumental e expressivo percebido pelo indivíduo.

Perante os resultados encontrados, e apresentados no quadro XXXVII, verificamos que os valores variam entre 75 e 95 numa escala que poderia ir de 0 a 112. Estes valores levam-nos a concluir que os gerentes percebem a existência de elevado apoio instrumental e expressivo, mas existem algumas lacunas que têm que ser ultrapassadas.

Por sua vez, ao calcularmos as medidas de tendência central, como se pode verificar no quadro XXXVIII, deparamo-nos com uma média e uma mediana superior a 50. Este aspeto vai ir ao encontro do que afirmamos anteriormente, existem alguns problemas que têm que ser ultrapassados para garantir um maior apoio instrumental e expressivo e, consequentemente, um maior nível de bem estar e de qualidade de vida.

| Escala de Apoio Instrumental e Expressivo | |
|--|-------------|
| Entrevistado | Valor Final |
| A | 92 |
| B | 92 |
| C | 89 |
| D | 76 |
| E | 76 |
| F | 90 |
| G | 78 |
| H | 75 |
| I | 78 |
| J | 80 |
| Somatório | 845 |

Quadro XXXVII – Valores Finais “Escala de Apoio Instrumental e Expressivo”.

| Escala de Apoio Instrumental e Expressivo | |
|--|--------------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 85 |
| Moda | 92 / 76 / 78 |
| Mediana | 79 |

Quadro XXXVIII – Medidas de tendência central “Escala de Apoio Instrumental e Expressivo”.

Perante estes resultados, iremos analisar mais promenorizadamente os aspetos relacionados com os quatro primeiros factores, pois estes nos irão ajudar a perceber onde se encontram realmente as lacunas que referimos anteriormente.

Saliente-se que na análise dos factores iremos analisar cada um dos entrevistados individualmente para termos um melhor conhecimento da realidade dos gerontes.

O primeiro factor diz respeito ao vínculo de apoio afectivo, com este factor procuramos perceber até que ponto é que o geronte estabelece relações positivas e significativas que o ajudam e o apoiam no seu dia a dia. Destaque-se que o afecto, disponibilidade, compreensão de alguém íntimo ou próximo, pode contribuir para amortizar os problemas e constituir um apoio social expressivo.

Neste fator encontramos valores que variam entre 16 e 19 numa escala que pode variar entre 0 e 20, como se verifica no quadro XXXVIII. Estes resultados levam-nos a perceber que todos os gerontes se encontram a um nível alto no que toca a existência de relações significativas que os ajudam e com quem sabem que podem contar.

Ao analisamos as medidas de tendência central, presente no quadro XXXIX, vamos confirmar a percepção que tínhamos tido no paragrafo anterior pois os valores da media e da mediana se enquadram nos 17 valores.

| FATOR 1 – VINCULO DE APOIO AFETIVO | |
|---|-------------|
| Entrevistado | Valor Final |
| A | 16 |
| B | 19 |
| C | 18 |
| D | 16 |
| E | 16 |
| F | 16 |
| G | 17 |
| H | 17 |
| I | 16 |
| J | 19 |
| Somatório | 170 |

Quadro XXXVIII – Valores finais “Vinculo de Apoio Afetivo”

| Fator 1 – VINCULO DE APOIO AFETIVO | |
|---|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 17 |
| Moda | 16 |
| Mediana | 17 |

Quadro XXXIX – Medidas de tendência central “Vínculo de apoio afetivo”

No segundo fator de análise, centramo-nos na insatisfação com relações íntimas e procuramos entender se os gerentes estão satisfeitos com aspetos como o estado civil ou a existência de uma companhia íntima.

Os resultados encontrados (Quadro XL) variam entre 14 e 19 numa escala que pode apresentar valores entre 0 e 20. Este aspeto vai mostra-nos que a maioria dos gerentes se encontra satisfeito com as suas relações íntimas. A exceção do entrevistado F que apresenta 14 valores.

| FATOR 2 – INSATISFAÇÃO COM AS RELAÇÕES ÍNTIMAS | |
|---|-------------|
| Entrevistado | Valor Final |
| A | 19 |
| B | 18 |
| C | 16 |
| D | 19 |
| E | 18 |
| F | 14 |
| G | 17 |
| H | 18 |
| I | 17 |
| J | 18 |
| Somatório | 174 |

Quadro XL – Valores finais “Insatisfação com as relações íntimas”.

| Fator 2 – INSATISFAÇÃO COM AS RELAÇÕES INTIMAS | |
|---|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 17 |
| Moda | 18 |
| Mediana | 18 |

Quadro XLI – Medidas de tendência central “Insatisfação com as relações íntimas”

Como terceiro fator de análise vamos nos centrar no círculo da família e no meio envolvente onde o indivíduo se movimenta. Aqui temos em conta os desentendimentos familiares, os problemas de comunicação e a relação com pessoas próximas e significativas para os sujeitos e que podem ser um obstáculo à percepção de apoio social expressivo e afectarem a vida do indivíduo. Por outro lado, podem ser eventualmente indicadores de falta de apoio social instrumental.

No quadro XLII podemos verificar que os valores variam entre 10 e 16 num escala que pode apresentar valores entre os 0 e os 16. Estes resultados mostram que em relação ao conflito os valores são altos e que os gerentes sentem apoio quando precisam de ultrapassar situações de conflito e de stress . Este aspeto é visível quando olhamos as medidas de tendência central (quadro XLIII) que apresentam um valor de 13 nas três medidas.

| FATOR 3 - CONFLITO | |
|---------------------------|-------------|
| Entrevistado | Valor Final |
| A | 14 |
| B | 16 |
| C | 13 |
| D | 16 |
| E | 13 |
| F | 12 |
| G | 10 |
| H | 11 |
| I | 14 |
| J | 13 |
| Somatório | 132 |

Quadro XLII – Valores finais “Conflito”

| Fator 3 - CONFLITO | |
|------------------------------|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 13 |
| Moda | 13 |
| Mediana | 13 |

Quadro XLIII – Medidas de tendência central “Conflito”

Por fim, como ultimo fator de análise, surgem os problemas relacionados com a falta de dinheiro. Estes problemas são cada vez mais frequentes atualmente devido às condições financeiras do país. Os resultados deste fator (quadro XLIV) revelam este aspeto, pois variam entre 0 e 10 numa escala que pode variar entre 0 e 12 o que leva a concluir que, embora apresentem valores médios nas medidas de tendência central (quadro XLV), os gerentes costumam se preocupar com as questões financeiras e essas acabam por afetar o seu bem estar e a preceção que eles tem de apoio social.

| FATOR 4 –PROBLEMAS COM DINHEIRO | |
|--|-------------|
| Entrevistado | Valor Final |
| A | 10 |
| B | 5 |
| C | 6 |
| D | 0 |
| E | 6 |
| F | 10 |
| G | 6 |
| H | 2 |
| I | 2 |
| J | 2 |
| Somatório | 49 |

Quadro XLIV – Valores finais “Problemas com dinheiro”.

| Fator 4 – PROBLEMAS COM DINHEIRO | |
|---|-------|
| Medidas de tendência central | Valor |
| Média | 5 |
| Moda | 2 / 6 |
| Mediana | 6 |

Quadro XLV – Medidas de tendência central “Problemas com dinheiro”.

8. Discussão dos Resultados:

8.1 - Discussão das Entrevistas

Neste ponto iremos nos basear nos dois grandes conceitos que achamos centrais: envelhecimento ativo e relações sociais.

8.1.1 – Envelhecimento Ativo

O envelhecimento é frequentemente sentido como uma descontinuidade que se manifesta na continuidade que vivemos no dia-a-dia. A imagem refletida no espelho não parece à mesma, quando comparada com a fotografia tirada há anos atrás.

Para iniciar a abordagem deste assunto é importante destacar os estudos que já foram desenvolvidos e as principais definições de envelhecimento.

De acordo com Cancela (2007), podemos falar de envelhecimento como se este fosse um estado tendencialmente classificado de “terceira idade” ou “quarta idade”. Porém, existem outros autores que defendem que o envelhecimento não deve ser visto como um estado, mas sim como um processo de degradação gradual e diferencial que acompanha toda a vida humana desde o nascimento até à morte.

Assim, o envelhecimento deve ser visto como um processo do desenvolvimento, que decorre desde o nascimento e ao longo da vida e cujas características dependem das vivências subjetivas de cada indivíduo. Havendo até autores que defendem que o processo de envelhecimento é composto por três níveis distintos: biológico, social e psicológico.

Quando nos viramos para as respostas dadas pelos gerentes reparamos que a maioria deles encara o envelhecimento de uma forma positiva e natural. Por exemplo, o entrevistado J

quando é questionado sobre o seu processo de envelhecimento responde “tem tudo corrido dentro da normalidade, sem problemas de maior”.

Apesar desta aceitação e positividade, não deixaram de apresentar as suas preocupações que se centram essencialmente nos sintomas físicos e psicológicos do processo de envelhecimento.

Essas preocupações são visíveis nas respostas dadas pelos entrevistados A, “a única coisa que me tem incomodado e o facto de a memória me estar a faltar”, e F, “muitas dores do joelho e tenho os problemas dos diabetes e da tensão alta...” transportando-nos para os três níveis distintos de envelhecimento: o físico, o psicológico e o social.

Atualmente, graças aos avanços da medicina e da ciência, é possível garantir ao ser humano uma vida mais longa. O problema é que este aumento da esperança média de vida não significa necessariamente um envelhecimento mais calmo e com mais qualidade, pois à medida que o número de idosos aumenta, cresce a prevalência e incidência das doenças crónicas ou degenerativas.

No entanto, este fato não deve ser considerado uma fatalidade, pois, tal como afirma Rodrigues (2008), é a interação do Homem com o meio ambiente e a própria organização social que determinam “o estado de envelhecimento de cada um”. A verdade é que a maior parte dos gerontes possui uma doença crónica e essa não afeta o seu quotidiano. Para um envelhecimento saudável é fundamental a manutenção da autonomia, o problema surge quando se dá um descontrole das doenças crónico-degenerativas, implicando o surgimento de sequelas decorrentes e incapacidades.

Conscientes desta questão, resolvemos perguntar aos participantes o que costumam fazer diariamente no sentido de perceber se existe uma limitação as atividades rotineiras ou se têm interesses ou hobbies.

As respostas dadas acabaram por nos surpreender positivamente, pois a maioria fez referência a existência de outros interesses e acima de tudo a manutenção de uma vida ativa apresentando-nos dimensões como a participação em atividades socio-culturais, o convívio com os vizinhos ou a execução de pequenos trabalhos manuais. Destaca-se aqui o entrevistado A que, na sua resposta, para além da manutenção da vida ativa faz referência ao voluntariado e a preocupação com os outros “três manhas por semana faço voluntariado informal” e “uma tarde por semana vou visitar uma amiga doente”.

Embora a rotina diária esteja enquadrada neste conceito não o abrange totalmente pois, tal como a OMS refere em 2002, este conceito diz respeito ao “processo de aperfeiçoar as oportunidades para saúde, participação e segurança, de modo a realçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Assim sendo, ao longo da nossa entrevista fomos nos focar também em aspetos relacionados com a saúde, a participação e a segurança.

Ao nível da saúde, não podíamos deixar de fazer referência a prática de atividade física e aos benefícios que esta pode trazer ao longo de todo o processo de envelhecimento.

Ao questionarmos os gerontes sobre a prática de atividade física reparamos que a maioria dos entrevistados pratica alguma atividade física e tem consciência das consequências que esta pode ter no processo de envelhecimento. Mesmo assim, houve quatro entrevistados que fizeram referência ao sedentarismo e a inatividade.

No caso dos gerontes que fizeram referência a prática de atividade física há que ter em conta que esta não é praticada com o acompanhamento e a intensidade desejados. Só o entrevistado I fez referência à participação em atividades organizadas, “como estou aqui na aldeia de cima nem sempre tenho conhecimento, mas quando sei vou sempre fazer a caminhada com elas. O ano passado até fui à caminhada da Ponte 25 de Abril e este ano, se Deus quiser, também vou”.

Pois, se é certo que a prática de atividade física de forma regular é benéfica para a manutenção da saúde do geronte e o retardamento da perda das suas funcionalidades tem também que ter em conta qual o tipo de atividade que é praticada, pois existem exercícios que são prejudiciais para esta faixa etária.

Mota (2012) faz referência a este problema ao afirmar que a maior parte dos exercícios que são praticados pelos gerontes não estão ajustados às suas capacidades e possibilidades e que é necessário um esforço por parte dos profissionais no sentido de ajustar os exercícios às capacidades e necessidades deste público alvo.

Para além deste aspeto, o mesmo autor refere que a própria sociedade apela ao sedentarismo, pois “os comportamentos tipicamente associados aos idosos referem-se à passividade e à imobilidade com reduzida atividade física, criando determinado tipo de padrões e estereótipos que determinam frequentemente a forma de agir deste extrato populacional. Este sedentarismo dos idosos é, na generalidade dos casos, mais o resultado das imposições sociais e culturais do que uma incapacidade funcional da sua sustentação. De fato, a senescência associada ao declínio das diversas funções e órgãos, não deve ser atribuída exclusivamente ao envelhecimento per si, mas fundamentalmente à inatividade física e ao desuso”.

Esta prática incorreta é visível na questão seguinte, pois quando questionamos sobre os benefícios da mesma obtivemos cinco não respostas. Este aspeto transporta-nos para Mota (2012) quando afirma que é “necessário alterar as mentalidades por forma a desbloquear estas eventuais barreiras para a prática da atividade física. É importante alterar as formas de pensar e educar os idosos no sentido destes terem uma vida mais ativa, realçando sempre os benefícios a ela associados e alertando-os para os perigos do sedentarismo”.

De acordo com Rodrigues (2008), o envelhecimento saudável resulta da interação entre vários fatores como: a saúde física, a saúde mental, a independência económica, a autonomia, a integração social e o suporte familiar. Daí ser importante questionar os nossos entrevistados sobre as dificuldades que sentem diariamente e as estratégias que adoptam para ultrapassá-las.

Ao nível da autonomia, acabou por acontecer o mesmo que tinha acontecido nas questões anteriores relacionadas com o exercício físico. A exceção do entrevistado F todos os entrevistados referiram que eram autónomos e só três gerontes apontaram estratégias que podem ser utilizadas para ultrapassar as dificuldades, fazendo todos referência a procura de novas alternativas.

Este aspeto transporta-nos para Baltes e Baltes (1990), citados por Lima (2011), pois estes autores partem de uma perspetiva de desenvolvimento ao longo da vida e propõem um

modelo adaptativo ao processo de envelhecimento composto por estratégias de seleção, otimização e compensação.

As estratégias de seleção abrangem as buscas de um melhor funcionamento psíquico perante os desafios. Aqui se encontram estratégias como a aprendizagem de novos comportamentos que permitam uma minimização da perda das capacidades.

As estratégias de otimização, por sua vez, transporta-nos para a aquisição ou articulação de meios para viabilizar a conquista dos alvos estabelecidos pela seleção, ou seja, se nas estratégias de seleção o geronte chega à conclusão que precisa de algum auxiliar de marcha para poder continuar a movimentar-se, nesta fase o geronte procura adquirir uma bengala ou um andarilho, tentando perceber qual o auxiliar que melhor responde às suas necessidades.

Por fim, as estratégias de compensação dizem respeito à perda de certas aptidões e envolvem uma procura de novas formas de manter ou melhorar as habilidades. Por exemplo, se o geronte percebe que já não é capaz de fazer as atividades da sua vida diária com a mesma força e flexibilidade com que as realizava antigamente, tem que procurar quais as atividades que pode continuar a desenvolver e as estratégias que pode adotar para desenvolver aquelas em que sente maior dificuldade.

Numa tentativa de aproximação a fase seguinte, onde iremos abordar as questões da participação social, e de perceber a forma como os gerontes se movimentam no espaço físico circundante, questionamos sobre a existência de barreiras arquitectónicas que possam dificultar a prática da atividade física.

Pois o ambiente físico, pois este pode determinar a dependência ou independência do geronte. Uma casa adequada é muito importante para o bem-estar do geronte. Além disso, a sua localização próxima ou afastada da família, dos serviços e da rede de transportes podem afetar a interação social e o isolamento.

O meio e a sua fisionomia vão ser aqui um fator fulcral, se o geronte se deparar com várias barreiras arquitetónicas (escadas, pavimento escorregadio ou irregular e a falta de espaço para peões na via pública) acaba por se isolar e consequentemente ficar mais dependente.

A este nível, a maior parte dos inquiridos referiu que não havia barreiras a atividade física. O que de facto se verifica, a freguesia de Nossa Senhora das Neves é composta por vários espaços verdes e amplos que possibilitam a prática de exercício físico. Mesmo ao observarmos as zonas habitacionais verificamos que realmente essas barreiras não existem excepto uma ladeira ingrime que faz a ligação entre a aldeia de baixo e a aldeia de cima.

Destaca-se aqui também a resposta dada pelo entrevistado I que faz referência a falta de motivação da população para a prática de alguma atividade física, “Aqui há muito espaço livre e existem as aulas de ginastica da Casa do Povo. Só não pratica atividade física, quem não quer”.

Numa fase já final da abordagem deste conceito e abrindo caminho para as questões relacionadas com as relações sociais, fomos analisar de que forma é que existe uma participação ativa dos gerontes no meio e até que ponto é que essa participação é promovida e apoiada pelas entidades de poder local.

Vallespir (2007) ao discutir este aspeto da integração social dos gerontes, refere que esta só será alcançada através da participação ativa e crítica dos gerontes no meio envolvente. Esta participação deverá passar por um envolvimento contínuo de cada indivíduo nos acontecimentos políticos, sociais e económicos que os rodearam durante toda a vida.

Perante as respostas dadas verificamos que existe certa resistência da população para participar ativamente nos diversos eventos, mas verifica-se uma atenção especial por parte da Junta de Freguesia e da Casa do Povo em promover o convívio entre os habitantes.

Ao terminar a nossa abordagem sobre a participação social, não podíamos deixar de referir a importância do trabalho voluntário e a forma como esta prática tem vindo a aumentar.

Souza (2008) salienta este aspeto ao referir que entre os reformados o voluntariado tornou-se uma prática comum e em crescente expansão, podendo ser considerado um bom mecanismo para manterem os gerontes socialmente ativos e se afastarem das pressões negativas com que a sociedade atual vê os reformados.

O trabalho voluntário pode compreender uma faixa estreita ou ampla de ações e é possível distinguir dois tipos distintos de voluntariado. O voluntariado formal que inclui tarefas realizadas em organizações, exigindo certo nível de preparação e planificação, e o voluntariado informal que já engloba aquelas ações mais espontâneas como a ajuda a um vizinho ou familiar.

Tendo em conta todos os benefícios que o voluntariado pode trazer para a saúde e o bem estar dos gerontes, Souza (2008) chega a considerar, na conclusão do seu artigo, que a pessoa que envelhece em boas condições é aquela que permanece ativa e consegue resistir a vários obstáculos, em particular os relacionamentos e o “desengajamento” social.

Os resultados que obtivemos a este nível apontam para a prática do voluntariado informal e para a pertença a movimentos sociais como o Movimento Carismático ou o Grupo Coral.

Ao terminar a análise do envelhecimento ativo não podíamos deixar de analisar os medos e as inseguranças dos nossos gerontes, pois estes podem influenciar o processo de envelhecimento.

Estar seguro e sentir-se seguro é necessário ao bem-estar de todos, em especial dos idosos, mas os tempos mudaram e cada vez mais o sentimento de insegurança se instala, não só porque aumentaram os casos de assaltos e burlas a pessoas idosas, mas também por culpa da comunicação social que repete e evidencia notícias deste teor, que acabam por amedrontar e criar maior insegurança aos idosos, sobretudo naqueles que vivem em meio rural mais isolado.

Quando nos viramos para a forma como os gerontes veem esta questão, a situação ainda se torna mais complexa, pois todas as alterações que a sociedade sofreu e a forma como as relações sociais se estabelecem atualmente geram uma grande insegurança na população mais velha.

Este sentimento de insegurança pode agravar-se se por motivos de saúde ou de dinâmica familiar, quando o geronte se vê obrigado a abandonar a casa e o meio onde sempre viveu para ser institucionalizado ou ir viver para casa dos filhos. Nestas situações, tem que haver um cuidado redobrado em mostrar ao geronte que aquela solução é o melhor para ele e que naquele lugar ele pode sentir-se tranquilo e mais seguro.

Quando inquirimos os nossos entrevistados sobre esta dimensão, a maioria demonstrou que se sente seguro. Só três inquiridos demonstraram alguma insegurança, como por exemplo, o entrevistado E que afirma que “por enquanto sim, vamos fechando melhor as portas e assim... mas ainda não nos assustamos muito.”.

Por sua vez, ao questionarmos os entrevistados sobre os seus medos reparamos que a maioria apresenta como principais preocupações o surgimento de alguma doença ou a morte, tal como podemos verificar no quadro posterior. Depois, surgem outras dimensões como os assaltos, as catastrofes naturais e a preocupação com o futuro. Como exemplo aqui, podemos apontar o entrevistado D que faz referência as principais preocupações, “medo? Só da morte ou da doença”.

8.1.2 Relações sociais

Freitas (2010) ao analisar a importância dos afetos, constata que a velhice se torna mais suave, quando a vida foi intensa em experiência e rica emocionalmente, o que a leva a defender que a perda da juventude e da beleza se torna menos dolorosas quando novos valores são colocados nos seus lugares.

Ao olharmos para as respostas dadas, quando questionamos os gerontes sobre com quem vivem e a relação que mantem com os familiares mais próximos, reparamos que a maioria dos entrevistados vive com outros familiares e tem uma boa relação com os mesmos.

Esta boa relação com os familiares é essencial pois, tal com Queinnec (1995) citado por Ramos (2005), afirma o avanço da idade deve ser encarado como um “desenrolar” de um ciclo na vida familiar ao longo do qual vão sendo assumidos diferentes papéis sociais e onde a natureza e as exigências se transformam em cada etapa. Aqui é importante destacar a resposta do entrevistado A, “... *muito boa e dá-me uma grande estabilidade emocional...*”, pois vai de acordo a opinião do autor.

Grundy (2005) citado por Lopes (2012) faz referência a este aspeto ao afirmar que “ a esfera familiar, e o conjunto de papéis que dela decorrem é um dos domínios mais importantes para a definição da felicidade ao longo da vida. No caso dos idosos esta preposição tende a adquirir mais sentido, sendo já vários os estudos que concluem a importância que a presença ativa na rede familiar tem na autoperceção ao nível de felicidade do indivíduo idoso”.

Saldo e Mill (2005), citado por Lopes (2012), definem transferência intergeracional como “a partilha de recursos dentro da família extensa, sendo frequentemente medida numa de três moedas: tempo, espaço e dinheiro”.

A transferência de tempo diz respeito à prestação de apoio no cuidado de pessoas, sejam estes adultos ou crianças, e ao apoio no cuidado da habitação, como por exemplo, nas limpezas, nas compras ou na preparação das refeições. A transferência de espaço envolve a questão da coresidência, ainda muito comum no Sul da Europa e que atualmente tem sofrido um acréscimo devido às condições socioeconómicas do país. Por fim, a transferência de dinheiro ou bens diz respeito quer às questões da herança e transmissão de riqueza por herdeiros, quer às transferências que ocorrem quando ambas as partes ainda estão vivas.

Se estas transferências forem feitas tendo em conta a dinâmica familiar e as capacidades funcionais do geronte podem ser benéficas para ambos. Para a família porque assim consegue dar resposta às exigências profissionais e ao mesmo tempo assegurar o bem-estar pessoal. Ou seja, os pais sentem-se mais seguros profissionalmente se tiverem a certeza que têm um suporte por trás que os ajudará a cuidar dos filhos e a garantir a manutenção de toda a estrutura familiar, mesmo que tenham de se ausentar por certos períodos de tempo, devido às exigências profissionais. Por sua vez os gerontes, tornam-se mais ativos e mantêm um papel dentro da dinâmica familiar, aspeto que é fundamental para eles se sentirem bem e notarem que ainda são importantes.

Quando nos voltamos para os familiares que se encontram mais distantes verificamos que existe aqui também o apoio e a preocupação que se verificava nos familiares que estão mais próximos.

Após a análise das relações estabelecidas procuramos perceber as atividades que desenvolvem em conjunto e a rotina familiar que existe.

Sobre este aspecto Grundy (2005), citado por Lopes (2012), afirma que “ a esfera familiar, e o conjunto de papéis que dela decorrem é um dos domínios mais importantes para a definição da felicidade ao longo da vida. No caso dos idosos esta preposição tende a adquirir mais sentido, sendo já vários os estudos que concluem a importância que a presença ativa na rede familiar tem na autoperceção ao nível de felicidade do indivíduo idoso”.

A verdade é que após a reforma o geronte vê-se numa nova fase da vida que pode ser encarada de uma forma positiva se houver uma preocupação em encontrar novas atividades e novos papéis sociais que o motivem e preencham o vazio deixado pela saída do mercado de trabalho.

Os resultados da questão sobre a rotina familiar transportam-nos para a existência de uma boa convivência onde estão presentes não só a rotina diária e a toma das refeições mas também os passeios e as conversas. Destaque-se aqui a resposta dada pelo entrevistado D que fez referência às brincadeiras com o neto, “Ora, às vezes vou com o meu filho e o meu neto jogar à bola e assim. O meu filho também costuma fazer trabalhos de pedreiro lá em casa e eu gosto muito de o ir ajudar e fazer de servente.”

Esta boa relação familiar é confirmada na pergunta seguinte quando os gerontes afirmam que existe uma preocupação excessiva dos familiares com eles, chegando a haver um entrevistado que oculta certas doenças para não os preocupar.

O envelhecimento deve ser visto como um processo do desenvolvimento, que decorre desde o nascimento e ao longo da vida e cujas características dependem das vivências subjetivas de cada indivíduo. Segundo Freitas (2010), alguns gerontes revelam “recetividade a novas experiências, percebem a velhice como um estágio da vida mais amplo e profundo, no decorrer da existência. Outros, pelo contrário, continuam rígidos às mudanças e ao modo de viver e identificar a velhice”.

Esta aceitação ou não do processo de envelhecimento não depende somente do indivíduo, pois, tal como realça Rodrigues (2008) no seu estudo, é a interação do Homem com o meio ambiente e a própria organização social que determinam “o estado de envelhecimento de cada um”.

Perante este aspeto, consideramos relevante quando iniciamos a abordagem das relações de vizinhança questionar a forma como os gerontes se relacionam com o meio envolvente.

O ambiente físico tem um papel muito importante, pois este pode determinar a dependência ou independência do geronte. Uma casa adequada é muito importante para o bem-estar do geronte. Além disso, a sua localização próxima ou afastada da família, dos serviços e da rede de transportes podem afetar a interação social e o isolamento.

Olhando para as sociedades atuais, notamos que as mesmas são demasiado individualistas e consumistas virando-se simplesmente para a vertente interna e o bem de cada indivíduo isoladamente em lugar de se direcionar para o social e procurar perceber o contexto social onde os indivíduos se inserem, as falhas que esse contexto apresenta e as medidas que podem ser adotadas para garantir o bem-estar da comunidade e, conseqüentemente, o aumento do apoio social.

Lima (2011) destaca a importância do contexto social e do apoio que este dá ao geronte no enfrentar das perdas e fragilidades e na procura de novas estratégias/ atitudes que o ajudem a superá-las. A este nível, é inegável o papel e a influência que o ambiente vai ter na construção da nova identidade e na promoção das estratégias adaptativas.

Perante esta problemática e quando questionados sobre o tempo de premanência no meio e a sua satisfação com o mesmo, a maioria dos entrevistados referiu que vive há muito tempo no sítio onde estão e sentem-se felizes e integrados socialmente.

Vallespir (2007) refere que a integração social dos gerontes será atingida apenas através da sua participação ativa e crítica no meio em que estão inseridos. Esta participação deverá ser uma continuação do envolvimento de cada pessoa nos acontecimentos políticos, sociais e económicos que os rodearam durante toda a vida.

Dai consideramos importante perceber o envolvimento social ativo dos gerontes e reparamos que existem bastantes lacunas a este nível, pois, embora exista uma preocupação das entidades locais em promover as ações, acaba por haver um desinteresse e desmotivação da população para participar ativamente.

Embora exista esta fraca participação, a integração e o enraizamento no meio é visível quando os gerontes referem que o isolamento e o afastamento dos serviços não é um problema pois já tem soluções para estas situações como por exemplo a encomenda a familiares ou amigos dos produtos que precisam.

Ao deixar de parte o envolvimento e nos direcionamos para o conceito de relações sociais reparamos que este tem uma vasta complexidade conceptual e não é possível estabelecer uma definição universal do mesmo, pois é muito influenciado pela cultura do meio e pelas práticas sociais que o mesmo acarreta.

Ao falar das relações de vizinhança não podemos deixar de referenciar os aspetos que as influenciam muitas vezes de forma inconsciente. Estes aspetos são de três níveis distintos: sociais, ambientais e culturais.

Os aspetos sociais das relações de vizinhança são os que dizem respeito às interações sociais que indicam participação na vida dos vizinhos e cooperação com eles. Encontrando-se aqui características como socialização, intimidade, cooperação, familiaridade, relações interpessoais e afetividade.

Sobre este nível, Farias (2013) defende que as relações de vizinhança só parecem ser passíveis nos indivíduos que sobrevivem ao isolamento e mantêm uma atividade social constante

referindo que a maioria dos inquiridos do seu estudo consideraram as relações de vizinhança como uma experiência única e passada, que perdeu a sua intensidade no presente.

Quando nos voltamos para os gerontes, verificamos que existe uma maior tendência para um enfraquecimento destas relações, pois o avançar da idade e as doenças que lhe estão associadas fazem com que haja um maior isolamento do idoso.

Ramos (2007) no seu estudo demonstra-nos a forma como as relações sociais são fundamentais nesta faixa etária e o seu contributo para o bem-estar dos gerontes. Para tal, a autora baseia-se em duas teorias: a teoria da interação social e a teoria da equidade.

A teoria da interação social é frequentemente utilizada para se referir aos laços interpessoais, como por exemplo, o número de amigos ou o número de papéis sociais que o indivíduo desempenha. Mas, este conceito diz também respeito ao envolvimento social, que é indicado pelo volume dos laços sociais.

Segundo George (1996), citado por Ramos (2007), a interação social com os vizinhos é importante pelos seguintes motivos: a falta de interação social rouba sentido à vida provocando depressão e stress, a interação social fortalece o acesso às fontes de ajuda e a interação social fornece um contributo dentro do qual as relações de suporte e de ajuda podem desenvolver-se fora da família.

A teoria da equidade, por sua vez, baseia-se na teoria das trocas sociais e dá enfoque às trocas entre os atores sociais. Na perspetiva desta teoria, o mais importante a ter em conta numa relação social é o balanço das trocas entre os autores.

Os aspetos ambientais, por sua vez, dizem respeito à forma como os indivíduos interagem com o meio envolvente e de que forma é que o espaço físico facilita essas interações. A este nível podemos referir fatores como: a existência de um centro de atividades, a existências de instituições locais, o enraizamento, o contacto espacial, a urbanização e a existência de comércio.

Por fim, os aspetos culturais dizem respeito a elementos de identidade ou simbólicos que estão enraizados nos indivíduos, surgindo aqui características como as tradições, os costumes locais e o medo ao nível das relações sociais e da perceção dos limites.

Quando questionamos os nossos gerontes sobre a dimensão social das relações de vizinhança, todos eles demonstram que existe uma relação boa ou muito boa com aspetos como a entreajuda e o prolongamento da família. Afirmando mesmo que existe um contacto diário entre vizinhos e um espírito de colaboração e partilha.

Estas respostas transporta-nos para a ideia que apesar do individualismo defendido pela sociedade atual é possível encontrarmos situações de preocupação e entre ajuda. O que nos transporta para Faria (2013) que refere que ainda existem vizinhanças com uma intensa dinâmica social e cultural, onde se pode encontrar uma diversidade de tipos sociais e relações sociais que vão além do apoio social diário.

Nestes lugares, o vizinho deixa de ser visto como um estranho e transforma-se num confidente com um papel ativo nas suas vidas. Destaque-se também que ao longo da vida, à medida que vamos envelhecendo, vamos começando a dar uma maior importância a este aspeto e percebendo a importância das redes de vizinhança.

8.2 – Discussão Escala de Bem Estar Psicológico

Para uma correta discussão dos dados recolhidos iremos centrar-nos nas seis sub-escalas: autonomia, controle do ambiente, crescimento pessoal, relação positiva com os outros, relação positiva com os outros e propósito de vida.

Segundo Ryff & Singer (2008), autores da escala de bem estar, a presença de altos valores na autonomia significa que o indivíduo é determinado e independente, capaz de resistir às pressões sociais, de controlar os seus comportamentos e de evoluir pessoalmente. Por sua vez, a presença de baixos valores transporta-nos para indivíduos que se preocupam com as expectativas e avaliações dos outros, são incapazes de tomar decisões importantes sozinhos e cedem as pressões sociais para pensarem de determinadas maneiras.

Os resultados apresentados demonstram que existem gerontes que tem dificuldades em manter a sua autonomia e começam a demonstrar sinais de dependência como é o caso dos entrevistados A e F que apresentam valores pouco a cima dos 50 valores. Possivelmente estes dois gerontes foram sempre indivíduos pouco fortes e que cediam facilmente as pressões e modo de pensamento dos outros.

Em relação ao controle do ambiente, esta sub-escala vai transportar-nos para a capacidade dos indivíduos em manejar o ambiente para satisfazer as suas necessidades e valores pessoais.

Segundo as autoras, os indivíduos que são capazes de manipular o ambiente, têm controlo sobre as atividades exteriores, utilizam corretamente as oportunidades exteriores e são capazes de escolher ou criar contextos que satisfaçam as suas necessidades e valores pessoais. Por sua vez, a presença de baixos valores remete-nos para indivíduos que tem dificuldade em lidar com a rotina diária, são incapazes de aproveitar as oportunidades exteriores e têm um baixo nível de controlo sobre o mundo exterior.

Nesta categoria, verificamos que a maioria dos entrevistados apresentam valores intermédio e conseguem lidar com o meio ambiente de uma forma satisfatória de modo a aproveitarem as oportunidades que lhe são apresentadas diariamente. O que acontece é que aparecem novamente os entrevistados A e F com valores baixos, pouco acima dos 50, demonstrando alguma dificuldade em controlar o meio ambiente e satisfazer as suas necessidades pessoais.

Na dimensão de análise seguinte, somos transportados para a necessidade dos indivíduos estarem em constante crescimento pessoal.

Assim, os indivíduos com um alto valor nesta sub-escala são sujeitos com um sentimento de contínuo desenvolvimento, esta aberto a novas experiências, tem consciência do seu potencial, ao longo do tempo ve melhoria no seu comportamento, tem um conhecimento de si próprio. Por sua vez, indivíduos com um baixo valor nesta escala demonstram um sentimento de estagnação, sente-se chateados e desinteressados com a vida e incapazes de desenvolver novas atitudes ou comportamentos.

Olhando para os resultados apresentados, destaca-se novamente de uma forma negativa o entrevistado F que, talvez devido ao facto de não sair de casa há dezasseis anos, apresenta 43 valores neste ponto.

Ao nível da relação positiva com os outros somos transportado para a análise da existência de relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios na vida do indivíduo.

Indivíduos que possuam altos valores a este nível são pessoas que tem relações de confiança e acolhedoras com os outros, preocupam-se com o bem estar dos outros e são capazes de demonstrar empatia, afeição e intimidade. Por sua vez, indivíduos com valores baixos são pessoas que têm poucas relações de confiança com os outros, acham difícil serem afetuosos, acolhedores e preocupados com os outros, são isolados e frustrados ao nível das relações interpessoais ao ponto de serem incapazes de fazer compromissos firmes com os outros.

Ao olhar para os resultados encontrados, verificamos que é nesta sub-escala que se encontra o valor mais alto, havendo um entrevistado que apresenta 80 valores.

Como última categoria essencial para o bem estar psicológico surge à existência de um propósito de vida. Indivíduos com altos valores a este nível são pessoas que têm objetivos de vida, sentem que a sua vida presente e passada teve um sentido e tem uma direção de vida. Por sua vez, indivíduos com valores baixos são indivíduos com poucos objetivos de vida, não veem nenhum sentido na vida passada e não tem nenhum sentido ou direção de vida.

Os resultados encontrados variam entre os 33 e os 79 valores o que nos leva a concluir que a maioria dos entrevistados têm propósitos e objetivos de vida que os ajudam a aguentar o dia a dia e enfrentar as dificuldades da rotina diária.

8.3 – Discussão da Escala de Apoio Instrumental e Expressivo

Esta escala apresenta resultados que podem variar entre 0 e 112 e podem ser lidos de acordo com a seguinte premissa: quanto maior o resultado, maior é o apoio social, instrumental e expressivo percebido pelo indivíduo.

Quando analisamos os resultados finais desta escala reparamos que estes variam entre os 75 e os 95 valores, o que nos leva a concluir que os gerentes percebem a existência de elevado apoio instrumental, mas existem lacunas que tem que ser ultrapassadas. No sentido de detectar essas lacunas e as estratégias que podem ser utilizadas para minimizá-las centramos o nosso tratamento de dados em quatro fatores base e é baseado nesses fatores que vamos concentrar a nossa discussão.

O primeiro fator base diz respeito ao vínculo de apoio afetivo onde tentamos compreender a existência de relações positivas e significativas que de alguma forma apoiem o gerente no seu dia a dia. Os resultados aqui encontrados mostram-nos gerentes com relações fortes e de suporte que contribuem para um bom envelhecimento.

Este aspeto transporta-nos para Freitas (2010) que constata que a velhice se torna mais suave, quando a vida foi intensa em experiência e rica emocionalmente, o que a leva a defender que a perda da juventude e da beleza se torna menos dolorosas quando novos valores são colocados nos seus lugares.

Já o segundo fator, este se centra na insatisfação com as relações íntimas e mostra-nos se os gerentes estão satisfeitos com aspetos como o estado civil ou a existência de uma companhia íntima. Aqui notamos que existe uma satisfação da maioria dos gerentes a exceção do entrevistado F que apresenta 14 valores.

Este valor mais baixo do entrevistado F pode estar associado com o facto de não sair de casa há dezasseis anos e vai chamar a nossa atenção para a importância do meio ambiente e a influência que o mesmo tem no bem estar do gerente.

Como terceiro fator de análise vamos nos centrar no círculo da família e no meio envolvente onde o indivíduo se movimenta. Aqui encontramos também valores altos, prova disso é que as três medidas de tendência central apresentam 13 valores. O que nos leva a concluir que é a este nível que os gerentes raramente tem que ultrapassar situações de conflito e de stress que afetam negativamente o bem estar dos gerentes. Este resultado mostra também que quando estas situações surgem elas são rapidamente ultrapassadas.

Por fim, como ultimo fator de análise surgem os problemas relacionados com a falta de dinheiro. Estes problemas são cada vez mais frequentes atualmente devido às condições financeiras do país. Os resultados deste fator revelam este aspeto, pois variam entre 0 e 10 numa escala que pode variar entre 0 e 12 o que leva a concluir que os gerentes costumam se preocupar com as questões financeiras e essas acabam por afetar o seu bem estar e a preceção que eles tem de apoio social.

Após a discussão de todos os resultados chegamos a conclusão que os principais problemas encontrados são o fraco envolvimento social dos gerentes e o isolamento a que muitas vezes os gerentes estão sujeitos.

PARTE III – PROJETO DE INTERVENÇÃO

9. Projeto de Intervenção “Entre (laços) com a comunidade”:

Perante os problemas apresentados anteriormente, dos quais se destacam o isolamento dos gerentes e a fraca participação nos eventos socio-culturais promovidos pelas entidades de poder local, e tendo em consideração a perspetiva de Ornelas (2008) que faz referência a que atualmente a Psicologia Comunitária parte da estrutura social e considera como seus objetivos intervir nos contextos e processos existentes com o fim de modificar os ciclos de distribuição dos recursos comunitários e desenvolver novos recursos comunitários e sociais que se traduzem numa melhoria efetiva da qualidade de vida e bem-estar das populações, iremos elaborar o nosso projeto de intervenção comunitária.

De acordo com Guerra (2006), um projeto de intervenção deve passar por quatro momentos distintos: a expressão de uma emergência de intervenção, o diagnóstico e apresentação da problemática, a formulação do projeto e a execução.

Tendo em conta que o projeto tem como objetivo geral o envolvimento dos gerentes na comunidade, resolvemos nomear o nosso projeto “*Entre (laços) com a Comunidade*” e desenvolvê-lo na Casa do Povo de Nossa Senhora das Neves, pois trata-se de uma zona central a que a maioria da população tem acesso.

Para a concretização deste objetivo geral iremos centrar a nossa ação em dois pontos distintos, por um lado à promoção do contacto intergeracional e por outro lado vamos reforçar as redes de vizinhança, a interajuda e o apoio social.

Em relação as atividades desenvolvidas, que apresentaremos individualmente num ponto posterior, essas serão as seguintes: apresentação do projeto, tarde lúdica, atividade física, treino da memória, “Aqui entre nós”, “Querido vizinho”, exposição de trabalhos e festa de natal.

Destaque-se ainda que este projeto envolve também a integração da comunidade rural dispersa pelos montes e diferentes localidades da freguesia. Para tal preve-se colocar à disposição da população um transporte com um número suficiente de lugares que assegure a deslocação até ao local onde decorrem as atividades.

Tendo em conta que o projeto pretende o envolvimento social e o reforço do sentimento de comunidade iremos filmar e fotografar, com a devida autorização dos gerentes e familiares, as principais atividades para memória futura e uma posterior avaliação.

9.1 Objetivos da Intervenção

Tendo em conta que a população alvo deste projecto são os gerontes que habitem na freguesia de Nossa Senhora das Neves com idades compreendidas entre os 60 e os 75 anos e os participantes serão, numa fase inicial, os dez gerontes que responderam a nossa entrevista o objetivo geral deste projecto é o envolvimento dos gerontes na comunidade local.

Este objectivo geral deve-se ao facto de termos detectado que existe uma fraca participação dos gerontes nas atividades socio-culturais promovidas pelas entidades de poder local.

Para a concretização deste objetivo geral, toda a nossa ação esta focada nos seguintes objetivos específicos: reforçar as redes de vizinhança, a interajuda e o apoio social e promover o contacto intergeracional.

Com o intuito de reforçar as redes de vizinhança, a interajuda e o apoio social iremos desenvolver ações como o “Aqui entre nós” e o “Querido vizinho”.

Por sua vez, para promover o contacto intergeracional apresentamos atividades como a tarde lúdica, a festa de natal e a exposição de trabalhos.

Destaque-se que, de uma forma mais ou menos implícita, todas as atividades vão ao encontro dos objetivos específicos, pois todas elas levam os gerontes a saírem de casa e conviverem com a população local. Até as atividades que combatem outras lacunas e não estão directamente ligadas a estes aspectos, como é o caso do treino da memória e da prática de atividade física tem este aspecto implícito.

9.2 Recursos necessários

Para a concretização deste projeto será necessário um número de recursos humanos, materiais e financeiros que iremos referir de seguida.

Ao nível dos recursos humanos, o que será necessário é uma animadora socio-cultural e uma especialista em gerontologia social que irão estar presente em todas as atividades desenvolvidas e estabelecer a ponte entre o projeto e os parceiros, como a escola primária e a casa do povo. Destaque-se ainda que contamos com a colaboração semanal de um professor de educação física que esta habituado a desenvolver ações com esta população alvo.

Em relação aos recursos materiais, iremos referi-los individualmente em cada uma das atividades, mas de um modo geral os recursos materiais necessários serão: cadeiras, mesas, jogo da malha, dardos, baralho de cartas, trabalho manuais, bolas, maquina fotográfica, câmara de filmar e um meio de transporte para a deslocação dos gerontes.

Refira-se aqui que as atividades serão desenvolvidas em dois espaços físicos distintos, a escola primária e a casa do povo, gentilmente cedidos pela Junta de Freguesia e por a direção da Casa do Povo de Nossa Senhora das Neves.

Por fim, em relação aos recursos financeiros iremos necessitar de um investimento de cinco mil euros para podermos garantir o meio de transporte, o pagamento do salário aos dois elementos da equipa e ao colaborador, a impressão dos flyers e dos panfletos de divulgação e a compra de todo o material necessário para a concretização das atividades.

9.3 Atividades a desenvolver

9.3.1 Descrição das Atividades:

Apresentação do Projeto – Esta ação irá decorrer no dia 6 de Setembro a partir das 15.00 horas com o objetivo de apresentar o projeto à comunidade e incentivar toda a comunidade local para a participação, sendo que a ação foi devidamente divulgada na semana anterior através de panfletos distribuídos nas zonas de comércio e nas entidades locais, flyers e “boca a boca”.

Assim, será feita uma apresentação de 60 minutos seguida de um espaço de convívio durante o resto da tarde com petiscos e a atuação do Grupo Coral.

Tarde Lúdica – Esta ação será desenvolvida duas vezes ao longo do projeto, uma em Setembro e outra em Março, e tem como objetivo a promoção do exercício físico e do contacto intergeracional.

Será uma tarde em que os gerentes poderão contactar com os alunos da escola primária e, todos em conjunto, participarão numa gincana de jogos que procura enquadrar os interesses das duas faixas etárias.

Os jogos desenvolvidos ao longo do percurso serão: a malha, o tiro ao alvo, perguntas de conhecimento geral, bowling, corrida de sacas, jogo das cadeiras e a dança com a laranja.

Saliente-se que no início da gincana serão formadas equipas que poderão ir até seis elementos e onde obrigatoriamente terá de existir, pelo menos, uma criança e um gerente.

Atividade física – Esta ação decorrerá semanalmente desde o início do projeto e a sua preparação será externa ao mesmo, pois a nossa ideia é o pedido de colaboração a um professor da atividade física que tenha conhecimentos e experiência de trabalho com esta faixa etária e ficará a seu cargo o planeamento de cada uma das aulas até à execução e posterior avaliação.

Treino da memória – Embora esta atividade fuja um bocadinho dos objetivos do projeto ela é importante e com ela pretendemos diminuir uma das lacunas que nos foi referenciada nas entrevistas e assim contribuir para o bem estar dos gerentes e o seu envelhecimento saudável.

Esta ação terá uma periodicidade mensal, de Setembro a Março, e pretende trabalhar com os gerentes a questão da falta de memória. Para abordá-la desenvolveremos pequenos jogos didáticos, como se pode verificar no quadro posterior. Apresentaremos também ferramentas e estratégias que podem ser utilizadas para o retardamento da perda de memória e, até mesmo, da senelidade. Embora a sua periodicidade seja mensal, tendo em conta a importância do problema e a dificuldade em trabalhá-lo, no início de cada uma das outras atividades será desenvolvido um pequeno jogo de treino da memória que durará entre 10 a 15 minutos.

| TREINO DA MEMÓRIA | | | | |
|-------------------|----------------------------------|---|--|--------------|
| Mês | Atividade desenvolvida | Descrição da Atividade | Recursos necessários | Espaço |
| Setembro | Apresentação | Cada gerente tem que se apresentar ao colega do lado em 5 minutos. No final cada um terá de ser capaz de apresentar o outro colega. | _____ | Casa do Povo |
| Outubro | Bingo | _____ | Jogo do Bingo Feijão | Casa do Povo |
| Novembro | Era uma vez ... | Formam-se dois grupos. Cada grupo irá ter que se recordar de uma pequena história e trabalhá-la para depois ser apresentada às crianças da comunidade no dia da festa de Natal. | Roupas para dramatização | Casa do Povo |
| Dezembro | | | Material para fantoches | |
| Janeiro | Sudoku / Palavras Cruzadas | _____ | Cartões de Sudoku simples Palavras Cruzadas simples | Casa do Povo |
| Fevereiro | Memórias de Antigamente | Formam-se dois grupos. Cada grupo elabora um pequeno trabalho sobre a vida quando era jovem para expor depois em Abril no dia da exposição de trabalhos manuais. | Cartolinas Papeis Canetas Lápis de cor | Casa do Povo |
| Março | | | | |

Quadro XLVI – Ações de treino da memória

OBS.: Nas restantes sessões, será feito de uma forma intercalada um jogo de observação ou o recordar da sessão anterior.

O jogo de observação consta numa simples memorização de vestuário ou objetos que depois têm de identificar.

Exposição de trabalhos – Com esta atividade pretendemos que haja uma troca de experiências e habilidades entre os gerontes e a promoção da prática de trabalhos manuais. Esta atividade decorrerá duas vezes ao longo do projeto, em Outubro e em Março, na Casa do Povo e será acompanhada por um pequeno convívio e atuação do grupo coral.

Festa de Natal – Com esta atividade pretendemos uma promoção do contacto intergeracional através da participação ativa dos gerontes na Festa de Natal das Crianças da Escola Primária. Este envolvimento na festa será feito através da apresentação de pequenas histórias e também através do apoio na preparação dos cenários e no ensaio dos miúdos.

“Aqui entre Nós” – Com esta atividade pretendemos promover a troca de experiências e consolidar o sentimento de comunidade nos gerontes. Através de um trabalho sobre as tradições escritas e orais pretendemos que haja um maior envolvimento social e ativo dos gerontes. Ao mesmo tempo será construída uma história coletiva a partir da recolha dos hábitos e tradições locais que os participantes foram mencionando no decorrer das sessões.

Esta atividade terá uma periodicidade quinzenal, excepto nos meses de Novembro e de Dezembro, em que só será possível desenvolver uma ação devido à exposição de trabalhos manuais e à festa de Natal. Assim sendo, ao longo do projeto haverá doze sessões distintas desta atividade que serão apresentadas no quadro posterior.

| “Aqui entre nós” | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|---|---|------------------|
| Periodicidade | Atividade desenvolvida | Descrição das atividades | Recursos necessários | Espaço |
| 2ª Semana de Setembro | O que nos une? | Apresentação da ideia do livro de recolha de hábitos e tradições e discussão sobre quais as tradições a referir. | Papel Canetas Computador Mesas Cadeiras | Casa do Povo |
| 4ª Semana de Setembro | | Início do livro de recolha através da elaboração de pequenos textos sobre as principais tradições. | | |
| 1ª Semana de Outubro | Troca de receitas | Conversa sobre quais as principais receitas gastronómicas da região e troca das mesmas entre os participantes. | Papel Canetas Computador Mesas Cadeiras | Casa do Povo |
| 3ª Semana de Outubro | | Recolha das receitas para o livro. | | |
| 2ª Semana de Novembro | Tradições Natalícias | Recolha das receitas que elaboravam para a ceia de Natal. | Papel Canetas Computador Mesas Cadeiras | Casa do Povo |
| 2ª Semana de Dezembro | | Elaboração de uma ceia de Natal em colaboração com os meninos da Escola Primária. | Fogão Loiças Ingredientes para as receitas. | Escola Primária |
| 1ª Semana de Janeiro | Cante ao menino | Atuação do grupo coral e convite a outros grupos. | _____ | Igreja Paroquial |
| 4ª Semana de Janeiro | Tradições de Carnaval | Conversa sobre quais as tradições de carnaval na zona e recolha das mesmas. Visionamento de pequenos videos sobre as tradições carnavalescas. | Projector Computador | Casa do Povo |
| 2ª Semana de Fevereiro | | | | |
| 4ª Semana de Fevereiro | Troca de chás e receitas caseiras | Troca e recolha de receitas de chás e bolinhos. | Papel Canetas Computador Mesas Cadeiras Loiças | Casa do Povo |
| 3ª Semana de Março | | Nesta sessão seria feito um lanche com as receitas recolhidas na sessão anterior. | | |
| 4ª Semana de Março | Toca a mexer | Nesta ação haverá um torneio de jogos e troca de saberes sobre pequenos labores. | Jogo da Malha; Baralho de cartas. | Casa do Povo |
| 1ª Semana de Abril | Dia das Mentiras | Discussão sobre as principais tradições deste dia e recolha das mesmas. | Papel Canetas Computador Mesas Cadeiras | Casa do Povo |
| 3ª Semana de Abril | Chá Dançante | _____ | _____ | Casa do Povo |

Quadro XLVII – Ações da atividade “Aqui entre nós”.

“Querido Vizinho”- Com esta atividade pretendemos aprofundar as relações de vizinhança através da promoção da interajuda e da visita diária. Nesse sentido, algumas das ações desta atividade decorrerão em casa dos participantes.

Esta atividade terá uma periodicidade mensal e iniciar-se-á em Outubro, mas acaba por ser complementada com o contacto semanal que haverá entre os participantes ao longo de todo o projeto. Destaque-se também que no mês de Março esta atividade será desenvolvida em conjunto com o atelier “Aqui entre nós”.

| “QUERIDO VIZINHO” | | | | |
|--------------------------|------------------------|---|--------------------------------------|-------------------|
| Mês | Atividade desenvolvida | Descrição da Atividade | Recursos necessários | Espaço |
| Outubro | Aqui estou eu | Cada geronte identifica na planta da freguesia o sitio onde reside e diz quais são os seus vizinhos. | Planta da freguesia | Casa do Povo |
| Novembro | Carta misteriosa | Cada geronte tira um papel com o nome de outro participante. A partir daquele momento aquele será o seu correspondente secreto e terá que lhe mandar uma carta pelo menos de quinze em quinze dias. | Papel Caneta Cadeiras | Casa do Povo |
| Dezembro | Chá | Nesta sessão os gerontes estão divididos em grupos de quatro e vão tomar chá a casa de um desses elementos. A ideia é que esse grupo se organize e ao longo desse mês se visitem semanalmente. | _____ | Casa dos gerontes |
| Janeiro | Lá em casa | Com esta ação pretendemos que cada geronte apresente a sua família e os seus interesses. Para tal poderá utilizar fotografias ou trazer material de casa que o ajude na apresentação. | _____ | Casa do Povo |
| Fevereiro | Chá | Nesta sessão os gerontes estão divididos em grupos de quatro e vão tomar chá a casa de um desses elementos. A ideia é que esse grupo se organize e ao longo desse mês se visitem semanalmente. Destaque-se que aqui os grupos já são formados por outros elementos. | _____ | Casa dos gerontes |
| Março | Toca a mexer | Nesta ação haverá um torneio de jogos e troca de saberes sobre pequenos labores. | Jogo da Malha; Baralho de cartas. | Casa do Povo |
| Abril | Carta misteriosa | Nesta ação, cada geronte procura identificar quem foi o seu correspondente mistério. Depois haverá um lanche e uma atuação do grupo coral. | Grupo Coral | Casa do Povo |

Quadro XLVIII – Ações da atividade “Querido Vizinho”.

9.3.2 Calendarização

O presente projeto de intervenção terá a duração de oito meses, de 6 de Setembro a 20 de Dezembro de 2014 e de 5 de Janeiro a 26 de Abril. As atividades serão desenvolvidas duas vezes por semana à Terça feira e à Quinta feira com a duração de uma hora e meia por sessão. Com excepção das seguintes atividades: tarde lúdica, exposição de trabalhos manuais e festa de Natal.

A interrupção feita em Dezembro corresponde ao período das festas em que os gerontes têm a companhia dos seus familiares e chegam mesmo a ausentar-se da aldeia para irem visitá-los.

No quadro seguinte é possível verificar a planificação geral do projeto e a calendarização de cada uma das ações.

Refira-se que, para facilitar a consulta, foi elaborada uma planificação mensal de todo o projeto, presente em anexo, que será afixada na sala em que as atividades decorrem e facultada aos nossos parceiros.

| Cronograma de Atividades | | | | | | | | | |
|--------------------------|------|-------------------------|--------------|------------------|-------------------|----------------|-----------------|------------------------|----------------|
| Periodicidade | Ação | Apresentação do projeto | Tarde Lúdica | Atividade Física | Treino da memória | Aqui entre nós | Querido Vizinho | Exposição de trabalhos | Festa de Natal |
| SETEMBRO | Sab. | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| OUTUBRO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| NOVEMBRO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| DEZEMBRO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| JANEIRO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| FEVEREIRO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| MARÇO | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| ABRIL | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |
| | 5ª | | | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | | | |

Quadro XLIX – Calendarização das atividades

9.4 Avaliação do Projeto

A avaliação do projeto “Entre(laços) com a comunidade” será feita por dois intervenientes distintos: a população alvo e a equipa técnica.

A opinião dos participantes no projecto é fundamental, pois são eles o elemento chave do projecto e é em torno deles e para satisfação das suas necessidades que o mesmo é desenvolvido. Assim sendo, serão apresentadas aos gerontes duas grelhas de satisfação distintas, uma no final de cada sessão e outra no final da atividade, tal como se pode verificar nas paginas seguintes da presente dissertação.

Em relação à avaliação por parte da equipa técnica, esta será feita tendo em conta a opinião dos participantes e dos parceiros e tem como objectivo perceber até que ponto é que estão a ser concretizados os objetivos e a planificação esboçada e se existem alguns aspectos a melhorar. Para tal será feita uma reunião de equipa juntamente com representantes da Casa do Povo e da Escola Primária durante a pausa de Dezembro, para poderem ser analisadas as grelhas de satisfação dos gerontes e os aspectos a melhorar, e outra reunião do mesmo grupo em Abril, logo após o termino do projecto, no sentido de se perceber o impacto do projecto na comunidade local. Destaque-se que para esta ultima reunião serão também convocados os representantes das entidades de poder local.

9.4.1 Grelha de Satisfação da Ação

| DADOS PESSOAIS | |
|---------------------|---|
| Nome da Ação: _____ | Data: __/__/__ |
| Idade : ____ | Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |

A presente grelha de satisfação foi elaborada no âmbito do projecto “Entre (laços) com a comunidade” com o objetivo de perceber a satisfação dos participantes em relação as ações desenvolvidas.

Gostaríamos que qualificasse os itens que apresentamos numa escala de 0 a 5, sendo que 0 corresponde a muito insatisfeito e 5 a muito satisfeito.

Agradecemos um pouco da sua atenção e que nos responda com sinceridade. Desde já estamos gratos pela sua colaboração.

| ESCALA DE SATISFAÇÃO | | | | | |
|------------------------|----------------|-----------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 0 – Muito insatisfeito | 1-Insatisfeito | 2 - Indiferente | 3- Pouco Satisfeito | 4 - Satisfeito | 5 – Muito Satisfeito |

| Itens a avaliar: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Espaço onde decorreu a ação. | | | | | | |
| Assuntos abordados. | | | | | | |
| Jogos / dinâmicas desenvolvidas. | | | | | | |
| Atividades propostas. | | | | | | |
| Convívio entre os participantes. | | | | | | |

O que mais gostou:

O que menos gostou:

Sugestões:

9.4.2 Grelha de Satisfação da Atividade

| DADOS PESSOAIS | |
|--------------------------|---|
| Nome da Atividade: _____ | Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| Idade: ____ | Data: __/__/__ |

A presente grelha de satisfação foi elaborada no âmbito do projecto “Entre (laços) com a comunidade” com o objetivo de perceber a satisfação dos participantes em relação as ações desenvolvidas.

Gostaríamos que qualificasse os itens que apresentamos numa escala de 0 a 5, sendo que 0 corresponde a muito insatisfeito e 5 a muito satisfeito.

Agradecemos um pouco da sua atenção e que nos responda com sinceridade. Desde já estamos gratos pela sua colaboração.

| ESCALA DE SATISFAÇÃO | | | | | |
|------------------------|----------------|-----------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 0 – Muito insatisfeito | 1-Insatisfeito | 2 - Indiferente | 3- Pouco Satisfeito | 4 - Satisfeito | 5 – Muito Satisfeito |

| Itens a avaliar: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Espaço onde decorreu a ação. | | | | | | |
| Assuntos abordados. | | | | | | |
| Jogos / dinâmicas desenvolvidas. | | | | | | |
| Atividades propostas. | | | | | | |
| Convívio entre os participantes. | | | | | | |

O que mais gostou:

O que menos gostou:

Sugestões:

SINTESE CONCLUSIVA

Ao chegarmos a esta fase do trabalho, não podemos deixar de referir todo o processo que passamos e as dificuldades que fomos ultrapassando e nos ajudaram a chegarmos a este ponto desde o início com a pesquisa bibliográfica até ao planeamento e avaliação do projeto de intervenção sem esquecer a parte do enquadramento teórico e da análise e tratamento dos dados recolhidos.

Numa fase inicial definimos que com este estudo pretendíamos perceber a importância das relações de vizinhança e do apoio social no bem estar dos gerentes e partimos para uma pesquisa bibliográfica dos cinco grandes conceitos chave: envelhecimento, envelhecimento ativo, apoio social, relações sociais e de vizinhança e intervenção comunitária. Após avanços e recuos conseguimos terminar o nosso enquadramento teórico e definir pontos chave: como as dimensões a estudar, as metodologias utilizadas e o número e características dos nossos participantes.

Terminado o trabalho de campo, voltamos para o trabalho empírico e analisamos os instrumentos aplicados para chegarmos à conclusão de que embora existam boas relações de vizinhança na comunidade e a percepção do apoio social, era necessário desenvolver um projeto de intervenção que promovesse nos gerentes uma participação social mais ativa e, ao mesmo tempo, combater lacunas apresentadas: como a pouca prática de atividade física e a preocupação com a perda de memória. Para terminar, não podíamos deixar de referir que o presente projeto de intervenção foi muito gratificante e produtivo, pois mostrou-nos que existem pequenas comunidades em que, apesar do individualismo da sociedade atual, continuam a prevalecer as relações de vizinhança e o sentido de apoio social. O problema é que este estudo encontra-se muito limitado no espaço, por ter sido realizado numa pequena aldeia rural, e seria interessante perceber se num aglomerado urbano também se verificaríamos estes resultados. Outro aspeto interessante a analisar seria verificar se estes laços permaneciam caso, por alguma razão, o idoso fosse afastado geograficamente do meio e institucionalizado num lar das cidades mais próximas.

De todo o estudo concluímos que, tal como a maioria dos autores lidos defendem, o envelhecimento é uma etapa natural da vida humana que provoca alterações biológicas, psicológicas e sociais, às quais não podemos fugir. No entanto, os avanços científicos e a observação de tantos e tantos casos concretos levam-nos a concluir que os efeitos negativos dessas alterações podem ser retardados e os seus impactos, podem ser minimizados. Uma vez que, segundo Cancela (2007) afirma, atualmente podemos falar em “terceira idade” ou “quarta idade.”

Para isso é necessário que os gerentes tenham conhecimento e consciência disso e ainda que a nossa sociedade olhe para eles de outra forma, dando-lhes o valor que eles merecem e reconhecendo a importância do seu contributo na sociedade, em lugar de os “jogar” para um canto e os considerar como um peso que não serve para mais nada a não ser para dar trabalho aos outros.

Com a perda gradual de faculdades e a alteração do papel social dentro da família e da sociedade, aliados ao aparecimento de certas doenças e incapacidades inerentes ao processo de envelhecimento, o geronte tende a ficar mais inativo, tende a sair menos e gradualmente vão surgindo problemas que o afetam bastante, nomeadamente o isolamento, a dependência, a insegurança e o medo da morte.

De acordo com Freitas (2010), alguns gerontes revelam “recetividade a novas experiências, percebem a velhice como um estágio da vida mais amplo e profundo, no decorrer da existência. Outros, pelo contrário, continuam rígidos às mudanças e ao modo de viver e identificar a velhice”.

A mesma autora constata que a velhice se torna mais suave, quando a vida foi intensa em experiência e rica emocionalmente, o que a leva a defender que a perda da juventude e da beleza se torna menos dolorosas quando novos valores são colocados nos seus lugares.

As afirmações desta autora chamam a atenção para o surgimento de uma nova geração de idosos que encara o envelhecimento de uma forma mais positiva e adota estratégias proativas, que ajudam a minimizar e retardar os aspetos negativos inerentes àquele processo. Perante tal, organizações mundiais como as Nações Unidas começaram a defender o envelhecimento ativo, assente essencialmente em três pilares: participação, saúde e segurança. Deste modo, foi implementado o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações como forma de chamar a atenção para as situações mais gravosas de isolamento e abandono e levar, juntamente com a Comissão Nacional de Promoção do Voluntariado, a uma participação mais ativa nesta área, contribuindo para que os próprios gerontes e a sociedade em geral despertassem para esta problemática e adotassem novos modos de vida.

Com este estudo pretendemos verificar se a existência e a qualidade do Apoio Social e das Relações Sociais acabam por estar diretamente associados ao conceito de Envelhecimento Ativo e se vai contribuir para o sucesso ou insucesso do mesmo, ou seja, confirmar que, se o geronte tiver uma boa rede de apoio e de relações dentro da família, da vizinhança e do meio envolvente, conseguirá mais facilmente manter-se ativo e independente.

Os resultados apresentados no estudo empírico vão de acordo a hipótese que colocamos anteriormente, pois mostram-nos gerontes ativos e independentes que mantêm uma boa relação com os vizinhos, a família e o meio envolvente e adotam atitudes proativas que contribuem para um envelhecimento ativo.

Esta preocupação com o envelhecimento ativo e a adoção de novas atitudes é da responsabilidade não só dos gerontes mas também da sociedade em geral e de todo o meio envolvente. A verdade é que, por vezes, o sedentarismo e isolamento dos gerontes é provocado pela sociedade quando lhes retira grande parte da sua atividade sem lhes apresentar nenhuma alternativa.

Conscientes deste aspeto e na tentativa de mudar a visão do meio envolvente criamos o projeto comunitário *Entre (laços) com a Comunidade* que pretende promover o contacto intergeracional e envolver os gerontes de uma forma ativa no meio envolvente.